

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tl/Z ogr. subst.wydz.soków zoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Filet z indyka gotowany 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g
Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokolowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokolowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokolowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokolowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			Kefir 1,5% tl 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
Kolacja	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser zółty 50 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka piaszowska-wędziona wieprzowa wędzona,parzona z wodą dodana 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2524.68 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 417.47 g; W tym cukry: 79.37 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2628.21 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 403.16 g; W tym cukry: 80.15 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2299.21 kcal; Białko ogółem: 74.96 g; Tłuszcz: 41.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 424.78 g; W tym cukry: 106.89 g; Błonnik pok.: 15.45 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2408.65 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 366.05 g; W tym cukry: 73.73 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2429.33 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 51.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 415.94 g; W tym cukry: 132.34 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2220.72 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 327.80 g; W tym cukry: 42.02 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 7.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooleracyjna/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	
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Masło Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Salata zielona 10 g
2024-09-17 wtorek	Obiad	Solferino (bez mleka) () 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLUPSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Solferino () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLUPSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Dylnia duszona z olejem* 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLUPSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g		Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLUPSZ, MLE</u>)	Mus z jabłek () z/c 100 g	Gruszka 1szt. 150 g Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет шефа z dodatkiem białka sojowego 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflęt mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2475.04 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 49.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 425.28 g; W tym cukry: 72.62 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sol: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2639.48 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 361.99 g; W tym cukry: 78.46 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sol: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 2572.12 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 372.87 g; W tym cukry: 80.18 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sol: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2902.73 kcal; Białko ogółem: 125.09 g; Tłuszcz: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 434.70 g; W tym cukry: 120.98 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sol: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2723.42 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 426.47 g; W tym cukry: 108.17 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sol: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2493.02 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 359.38 g; W tym cukry: 41.33 g; Błonnik pok.: 40.80 g; Sol: 9.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-09-18 środa	Śniadanie II SN	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszlet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkii wiewprzowej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miko zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkii wiewprzowej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skorki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miko o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkii wiewprzowej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszlet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) 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
		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Koktajl bananowo-dywniowy 200 ml (<u>MLE,</u>)		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzodkiew biała 50 g
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki po francusku z olejem () 100 g Kalaifor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Gryskowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Kalaifor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Mus z jabłek () b/c 150 g			Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>) Jabiko 1 szt 1 szt	Jabko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>) Jabko 1 szt 1 szt
Kolacja	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miko o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miko o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skorki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN		Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie, 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Dżem 25 g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek świeży 50 g	
	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: 2471.99 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 387.84 g; W tym cukry: 83.88 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2470.25 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 58.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 384.87 g; W tym cukry: 89.49 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2711.89 kcal; Białko ogółem: 123.21 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 435.03 g; W tym cukry: 132.18 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2537.86 kcal; Białko ogółem: 111.43 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 413.41 g; W tym cukry: 124.67 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2415.36 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 356.30 g; W tym cukry: 54.13 g; Błonnik pok.: 41.58 g; Sól: 9.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr./Z ogr. subst.wydz.soków zoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Salatka jarzynowa z olejem* - podstawa 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, 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 zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, 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 zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* - podstawa 100 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g	Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko 200 g Pulpet wiewprzowy 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Golabek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzowego) 150 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wiewprzowy 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wiewprzowy 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryz na sypko (brazowy) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzowego) 150 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Mus z jabłek () z/c 100 g			Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Jabliko 1 szt 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>)
	Kolacja	Ryz na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.wosł.niejad 50 g Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.wosł.niejad 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z warogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.wosł.niejad 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z warogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.wosł.niejad 50 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.wosł.niejad 50 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)			Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2641.27 kcal; Białko ogółem: 87.20 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: 2739.32 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 90.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 413.85 g; W tym cukry: 87.32 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2707.77 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 396.23 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 3007.07 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 90.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 448.20 g; W tym cukry: 105.13 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 9.97 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: 2498.08 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 80.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 364.20 g; W tym cukry: 43.84 g; Błonnik pok.: 43.58 g; Sól: 9.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr./Z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Sniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) <u>może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ, MCK,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek a'la homogenizowany 50g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Mikso o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Mikso o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek a'la homogenizowany 50g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Mikso o zawartosci 3/4 tl.(62%) 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z brokula * 20 g Pomidor 50 g	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)
2024-09-20 piątek	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Śledź z cebulką w oleju 90 g (<u>RYB,</u>) Surowka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Surowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
		PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Koktajl wieloowocowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
Kolacja	Płatki żytnie na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Rolażda z łopatkı wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Mikso o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Mikso o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Rolażda z łopatkı wieprzowej 100 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Jabłko 1 szt 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2679.01 kcal; Białko ogółem: 124.54 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 406.59 g; W tym cukry: 77.11 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2407.35 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 365.39 g; W tym cukry: 93.72 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2279.74 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 357.94 g; W tym cukry: 88.79 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2665.27 kcal; Białko ogółem: 120.02 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 426.22 g; W tym cukry: 100.68 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2921.83 kcal; Białko ogółem: 123.45 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 467.68 g; W tym cukry: 139.31 g; Błonnik pok.: 39.75 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2347.78 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 331.62 g; W tym cukry: 57.05 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 9.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr./Z ogr. subst.wydz.soków zioład.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-09-21 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 Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	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-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Rzodkiew biała 100 g Hummus 50 g (SEZ.) 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Masło 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-kiełbasa 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 dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Mieiso drobiowe gotowane z udzka 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 dębowa drobiowa kiełbasa 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
	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 dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 g	Budyni 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 dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 g
	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 (GLUPSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Wątrobianka 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 JECZ.) Gulasz wieprzowy 230 g (GLUPSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) 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
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Maślanka 200 ml (MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 200 ml (MLE.)
	Kolacja	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 krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) 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 JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) 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 JECZ.)	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 krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) 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 JECZ.)	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 krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) 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 JECZ.)	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, SOZ.) Serek homo. naturalny 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
	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 niesłodzonej. 20 g (- może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2677.41 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 439.80 g; W tym cukry: 100.44 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2815.41 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 99.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 393.75 g; W tym cukry: 71.74 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 12.25 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: 3065.32 kcal; Białko ogółem: 144.01 g; Tłuszcz: 85.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 455.41 g; W tym cukry: 97.22 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 12.65 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: 2717.81 kcal; Białko ogółem: 132.37 g; Tłuszcz: 94.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 357.79 g; W tym cukry: 39.10 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 10.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Cooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr./I/Z ogr. subst.wydz.soków zoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w oslonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w oslonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g
Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka pieczony z/c z/s 150 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/c z/s 150 g Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/c z/s 150 g Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/c z/s 150 g Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/c z/s 150 g Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
PD	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
Kolacja	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Suftel mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN			Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)			Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2647.86 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 63.34 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: 67.87 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.: 27.28 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Cooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr./I/Z ogr. subst.wydz.soków zoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sliwka 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokula* 50 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokula* 50 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokula* 50 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Ogorek świeży 50 g	
	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: 2432.61 kcal; Białko ogółem: 116.04 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g; W tym cukry: 46.98 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 10.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr./Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-09-24 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% 10 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wiewprzowiny, parzona 50 g (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 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek homo, naturalny 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Salata zielona 10 g
	Obiad	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki ² z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Gyros z kurczaka 90 g (GOR.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki ² z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki ² z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki ² z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki ² z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Salatka z pomidorów i szczyplorku z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki ² b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Masłanka truskawkowa 200 ml (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Makaron na mleku 350 ml (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.) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkami wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 rodzinna-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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.) Szynka rodzinna-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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.) Szynka rodzinna-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Szynka wiewprzowa gotowana 50 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Salata zielona 20 g
	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: 2463.96 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 366.64 g; W tym cukry: 105.68 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2345.23 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 388.54 g; W tym cukry: 113.81 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2870.99 kcal; Białko ogółem: 123.32 g; Tłuszcz: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 478.38 g; W tym cukry: 113.21 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2812.23 kcal; Białko ogółem: 118.37 g; Tłuszcz: 49.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 490.17 g; W tym cukry: 151.25 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2339.20 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 346.49 g; W tym cukry: 41.65 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 9.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr./I/Z ogr. subst.wydz.soków zoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Masło 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	Herbatniki 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>)			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g	Koktajl wielowocowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g
Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surowka z marchwi z olejem* 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Surowka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			Maślanka 200 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Maślanka 200 ml (<u>MLE,</u>)
Kolacja	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
			Pieczony chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Dżem 25 g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad. 20 g Salata zielona 10 g
PN	Wartość energetyczna: 2789.48 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 473.25 g; W tym cukry: 119.20 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2526.78 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 379.09 g; W tym cukry: 72.03 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2472.99 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 394.46 g; W tym cukry: 83.70 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2829.61 kcal; Białko ogółem: 117.59 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 461.46 g; W tym cukry: 97.24 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2682.77 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 442.60 g; W tym cukry: 104.98 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2462.16 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g; W tym cukry: 54.40 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 9.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Cooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr./I/Z ogr. subst.wydz.soków zoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-09-26 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszlet z fasoli* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÖR, SOZ,</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÖR, SOZ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miko zawartosci 3/4 t.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÖR, SOZ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miko zawartosci 3/4 t.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÖR, SOZ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszlet z fasoli* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÖR, SOZ,</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g
2024-09-26 czwartek	Obiad	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemiaki gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloncki z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surowka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Bukietwarzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukietwarzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surowka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Bukietwarzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	
2024-09-26 czwartek	Kolacja	Płatki jęczmieńne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody 55 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miko zawartosci 3/4 t.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miko zawartosci 3/4 t.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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 żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GÖR,</u>) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2713.03 kcal; Białko ogółem: 58.53 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: 2635.79 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 403.85 g; W tym cukry: 99.36 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2452.92 kcal; Białko ogółem: 103.67 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 368.54 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: 2559.80 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 364.00 g; W tym cukry: 42.21 g; Błonnik pok.: 38.81 g; Sól: 9.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr./I/Z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-09-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba faszzerowana (Dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, MCK,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, MCK,</u>) Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surowka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, MCK,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, MCK,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surowka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1szt	Banan 1szt. 1szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 30 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50g (<u>MLE,</u>) Hummus 50g (<u>SEZ,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g
	Wartość energetyczna: 2384.28 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 43.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 416.74 g; W tym cukry: 66.43 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2418.21 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 378.40 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2313.93 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 377.35 g; W tym cukry: 89.80 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2777.65 kcal; Białko ogółem: 117.90 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 444.42 g; W tym cukry: 125.04 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 9.46 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: 2438.67 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 352.89 g; W tym cukry: 58.33 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 7.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr./I/Z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-09-28 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kawa z makiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salata 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 (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Masłanka 200 ml (<u>MLE,</u>)	Budyn o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bigos 300 g (<u>GLUPSZ, SEL, GOR,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Salata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ,</u>) Salatka z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ,</u>) Salatka z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ,</u>) Rolada z łopatką wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ,</u>) Salatka z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2529.32 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 438.90 g; W tym cukry: 93.90 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2614.79 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 88.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 391.50 g; W tym cukry: 86.82 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 11.07 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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 żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa z mikiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II SN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wędzrowa wędzona parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wędzrowa wędzona parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g
2024-09-29 niedziela						
Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wiewiórzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wiewiórzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Kolejnia	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka wiewiórzowa wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN		Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gi.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.wos.niejad. 20 g Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2277.83 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 45.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 376.09 g; W tym cukry: 87.37 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2326.17 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 351.81 g; W tym cukry: 86.74 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2198.67 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 48.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 341.01 g; W tym cukry: 87.74 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2450.02 kcal; Białko ogółem: 125.33 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 368.34 g; W tym cukry: 94.05 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2612.33 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 451.36 g; W tym cukry: 168.28 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2136.71 kcal; Białko ogółem: 118.58 g; Tłuszcz: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 302.98 g; W tym cukry: 44.04 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 8.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Dżem 25 g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Dżem 25 g 2 szt Filet z indyka gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Filet z indyka gotowany (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z indyka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
PD	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GOR.</u>) <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Rolada z łopatką wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatką wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatką wieprzowej (bez soli) 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatką wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
<p>Wartość energetyczna: 1662,30 kcal; Białko ogółem: 87,58 g; Tłuszcz: 39,13 g; Kw. tł. nasy.: 11,41 g; Węglowodany ogółem: 253,51 g; W tym cukry: 64,40 g; Błonnik pok.: 25,44 g; Sól: 6,31 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2191,34 kcal; Białko ogółem: 91,39 g; Tłuszcz: 54,24 g; Kw. tł. nasy.: 13,43 g; Węglowodany ogółem: 353,40 g; W tym cukry: 88,52 g; Błonnik pok.: 27,79 g; Sól: 10,07 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2400,01 kcal; Białko ogółem: 91,63 g; Tłuszcz: 59,31 g; Kw. tł. nasy.: 13,91 g; Węglowodany ogółem: 395,95 g; W tym cukry: 122,26 g; Błonnik pok.: 32,41 g; Sól: 8,38 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2350,27 kcal; Białko ogółem: 79,17 g; Tłuszcz: 44,44 g; Kw. tł. nasy.: 14,97 g; Węglowodany ogółem: 426,15 g; W tym cukry: 107,56 g; Błonnik pok.: 16,53 g; Sól: 7,18 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2248,54 kcal; Białko ogółem: 113,66 g; Tłuszcz: 50,54 g; Kw. tł. nasy.: 10,67 g; Węglowodany ogółem: 346,50 g; W tym cukry: 103,58 g; Błonnik pok.: 30,88 g; Sól: 5,94 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2170,98 kcal; Białko ogółem: 79,02 g; Tłuszcz: 56,64 g; Kw. tł. nasy.: 15,45 g; Węglowodany ogółem: 348,39 g; W tym cukry: 119,76 g; Błonnik pok.: 26,05 g; Sól: 6,47 g;</p>							

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła* (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
	Obiad	Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej (b/soli) 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej (b/glutenu) 90 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Dymia z wody 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mus z jabłek () z/c 100 g		Mus z jabłek () z/c 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 100g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Wafle ryżowe 30 g Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Schab gotowany 40 g	Wafle ryżowe 30 g Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 1766.54 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 9.23 g; Węglowodany ogółem: 247.40 g; W tym cukry: 68.05 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2161.87 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 331.26 g; W tym cukry: 62.13 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2437.60 kcal; Białko ogółem: 109.78 g; Tłuszcz: 58.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 378.60 g; W tym cukry: 96.63 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2074.62 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 303.01 g; W tym cukry: 63.28 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2315.67 kcal; Białko ogółem: 119.50 g; Tłuszcz: 47.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 357.15 g; W tym cukry: 89.15 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 2232.31 kcal; Białko ogółem: 77.63 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 355.92 g; W tym cukry: 105.68 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 8.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	
2024-09-18 środa	Sniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w.ost.niejad 50 g Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w.ost.niejad 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli*(bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej (bez soli) 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryz na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w.ost.niejad 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II SN	Koktajl bananowo-dyniowy b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
2024-09-18 środa	Obiad	Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Szynek wieprzowa pieczona 90 g Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone (bez soli) () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Gryskowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
2024-09-18 środa	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN		Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt		Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1839.15 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 36.49 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 296.95 g; W tym cukry: 84.22 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2263.33 kcal; Białko ogółem: 113.08 g; Tłuszcz: 46.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 362.23 g; W tym cukry: 72.54 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 9.40 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: 2279.99 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 357.37 g; W tym cukry: 114.41 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 5.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Salatka jarzynowa z olejem* - podstawa 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, 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 Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, 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>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚNI		Mus z jabłek () z/c 100 g		Mus z jabłek () z/c 100 g		
	Obiad	Ziemiaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemiaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy bifaj 90 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy bifaj 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml		
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 50 g Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	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 drobiowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 50 g Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>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 drobiowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 50 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatkii wieprzowej (bez soli) 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkii wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Schab gotowany 40 g	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 1796.97 kcal; Białko ogółem: 69.37 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 242.96 g; W tym cukry: 69.48 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 5.81 g;	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: 2728.02 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 88.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 399.83 g; W tym cukry: 83.04 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 5.67 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: 2253.01 kcal; Białko ogółem: 72.53 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 336.94 g; W tym cukry: 86.76 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 4.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa
2024-09-20 piątek	<p>Sniadanie</p> <p>Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ryba faszerowana (miruna) 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB. może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	<p>II SN</p> <p>Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)</p>		<p>Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)</p>		<p>Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>	<p>Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)</p>
<p>Obiad</p> <p>Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem (bez soli)() 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) (bez soli) 90 g (<u>RYB.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	
<p>PD</p> <p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml</p>		<p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g</p>		<p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml</p>		
<p>Kolacja</p> <p>Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatką wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatką wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatką wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	
<p>PN</p> <p>Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jablko 1 szt 1 szt</p>		<p>Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jablko pieczone 1 szt. 1 szt</p>		<p>Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jablko 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 40 g (<u>SEL.</u>)</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g Jablko 1 szt 1 szt</p>
	<p>Wartość energetyczna: 1752.84 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 46.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 243.47 g; W tym cukry: 68.69 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 7.42 g;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2396.54 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 391.90 g; W tym cukry: 88.67 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 5.95 g;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa
Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż 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 dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	
Obiad	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)() 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli)() 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)() 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 230 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c() 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 1957,87 kcal; Białko ogółem: 114,59 g; Tłuszcz: 62,69 g; Kw. tł. nasy.: 14,33 g; Węglowodany ogółem: 248,30 g; W tym cukry: 42,97 g; Błonnik pok.: 23,48 g; Sól: 10,77 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: 2389,02 kcal; Białko ogółem: 104,91 g; Tłuszcz: 66,58 g; Kw. tł. nasy.: 19,20 g; Węglowodany ogółem: 350,84 g; W tym cukry: 79,49 g; Błonnik pok.: 23,92 g; Sól: 7,00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa					
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miod (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Miko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek na siodko 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Twarożek na siodko 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryz na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek na siodko 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml				
	II ŚN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłone niejadanej. 20 g (- <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml					
2024-09-23 poniedziałek	Obiad	Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z k z/s 150 g Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLUPSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa (bez soli) () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Udziec z kurczaka gotowany z k z/s 150 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemiaki 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>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z k z/s 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml					
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłk () z/c 100 g	Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g					
2024-09-24 wtorek	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z twarogu i siodecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod.wody, bialka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 100 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 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Miko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml				
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>GLUPSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)				
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;		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: 2485,36 kcal; Białko ogółem: 116,36 g; Tłuszcz: 67,95 g; Kw. tł. nasy.: 21,99 g; Węglowodany ogółem: 353,93 g; W tym cukry: 99,95 g; Błonnik pok.: 17,46 g; Sól: 5,48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	
2024-09-23 poniedziałek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL., może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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 dębowa drobiowa kiełbasa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
Obiad	Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Dymna duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy (bez jaj) 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy (bez jaj) 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem (bez soli) 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dymna 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	
	PD	Śliwka 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL., GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, ŻYCZ.</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 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 łopatki 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 łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) 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	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-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 jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-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 jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 1847.00 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 46.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 286.55 g; W tym cukry: 74.76 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 5.29 g;	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: 2321.50 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 372.70 g; W tym cukry: 118.72 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 4.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	
2024-09-24 wtorek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SEL, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki 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 Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (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 mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) 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	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata z pomidoro w i szczyptorku z olejem 100 g Surówka wykwitna z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką*() (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką*() (bez soli) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Roladka drobiowa (bez soli) 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez soli)* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Maślanka 200 ml (MLE.) Wafle ryżowe 30 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	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 łopątki wieprzowej 40 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 1689.69 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 42.34 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 246.85 g; W tym cukry: 57.15 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2367.49 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 43.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 410.99 g; W tym cukry: 100.70 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2697.63 kcal; Białko ogółem: 114.90 g; Tłuszcz: 42.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 483.39 g; W tym cukry: 158.69 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2575.11 kcal; Białko ogółem: 125.65 g; Tłuszcz: 55.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 411.30 g; W tym cukry: 112.34 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2212.08 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 40.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.51 g; Węglowodany ogółem: 364.85 g; W tym cukry: 103.92 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2387.79 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 52.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 397.38 g; W tym cukry: 125.97 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 4.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	
2024-09-25 środa	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z kaliaforaz natką pietruszki 50 g Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadłalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, 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 kaliaforaz natką pietruszki 50 g Pyszka 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	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, 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 kaliaforaz natką pietruszki 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>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 (bez soli) 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	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 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>) Pasta z kaliaforaz natką pietruszki 50 g Pyszka 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
	II SN	Koktajl wielooowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy (bez jaj) 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryżna sypko (paraboliczny) 180 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryżna sypko (paraboliczny) 180 g (<u>JAJ.</u>) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Gruszka 1szt. 150 g Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Rolada z łopatką 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 (<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 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 (<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>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatką wieprzowej (bez soli) 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatką wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt			Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatką wieprzowej 40 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 1773.45 kcal; Białko ogółem: 56.04 g; Tłuszcz: 38.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 271.76 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2499.46 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.55 g; Węglowodany ogółem: 403.13 g; W tym cukry: 59.73 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 9.77 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: 2702.18 kcal; Białko ogółem: 118.82 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 413.57 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2471.71 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 360.35 g; W tym cukry: 96.31 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2354.94 kcal; Białko ogółem: 69.69 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 358.33 g; W tym cukry: 82.70 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 4.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa					
2024-09-26 czwartek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasztet z fasoli* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, ŻYT.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w.osł.niejad 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	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Miko 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 Miko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w.osł.niejad 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml				
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml					
2024-09-26 czwartek	Obiad	Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 180 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml				
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				
2024-09-26 czwartek	Kolacja	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, SEL.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Plątki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JE CZ.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Miko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml				
	PN	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g				
Wartość energetyczna: 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;		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: 2438.01 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 385.06 g; W tym cukry: 122.19 g; Błonnik pok.: 16.20 g; Sól: 4.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	
2024-09-27 piątek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryz na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	
	Obiad	Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos beszarylowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) (bez soli) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u>) Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (Dorsz)(bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	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 (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Schab gotowany 40 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	
	Wartość energetyczna: 1954.39 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g; W tym cukry: 92.46 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2236.71 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; Węglowodany ogółem: 382.15 g; W tym cukry: 85.48 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 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: 2296.07 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 379.14 g; W tym cukry: 88.74 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2279.11 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 46.28 g; Kw. tł. nasy.: 8.81 g; Węglowodany ogółem: 366.54 g; W tym cukry: 103.38 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	
2024-09-28 sobota	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	
Obiad	Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c() 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny)(bez soli) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny)(bez soli) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik drobiowy z udzka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik drobiowy z udzka (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Jabłko pieczone 1szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Rolada z łopatkı 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej (bez soli) 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Rolada z łopatkı wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej 40 g	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 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;	Wartość energetyczna: 2326.11 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 48.60 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 372.86 g; W tym cukry: 79.52 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2566.08 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 44.89 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 448.21 g; W tym cukry: 134.40 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2527.78 kcal; Białko ogółem: 116.78 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 394.14 g; W tym cukry: 91.42 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 2373.40 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 365.39 g; W tym cukry: 104.36 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2178.16 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 325.33 g; W tym cukry: 75.23 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 3.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa					
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pierś gotowana premium-dr produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JE CZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 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	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dzem 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 (<u>MLE, GLU JE CZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JE CZ.</u>) Chleb tostowy pszenny 60g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 100g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml				
	II SN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml					
2024-09-29 niedziela	Obiad	Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez soli)* 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Schab gotowany (bez soli) 90 g Sos własny (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 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 (<u>MLE, SEL</u>) Ziemiaki 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				
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt				
2024-09-29 niedziela	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb tostowy pszenny 60g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml				
	PN	Przecierowocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecierowocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	Chleb tostowy pszenny 60g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udużca kurczaka 40 g	Przecierowocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Chrupki kukurydziane 20 g				
Wartość energetyczna: 1646.69 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 34.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 234.12 g; W tym cukry: 59.20 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 6.21 g;		Wartość energetyczna: 2036.24 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 37.65 g; Kw. tł. nasy.: 10.69 g; Węglowodany ogółem: 325.33 g; W tym cukry: 74.02 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.66 g;		Wartość energetyczna: 2487.47 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz: 39.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.19 g; Węglowodany ogółem: 429.72 g; W tym cukry: 148.68 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 6.10 g;		Wartość energetyczna: 2158.11 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 43.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 342.09 g; W tym cukry: 87.45 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 4.48 g;		Wartość energetyczna: 2239.36 kcal; Białko ogółem: 115.24 g; Tłuszcz: 32.48 g; Kw. tł. nasy.: 6.97 g; Węglowodany ogółem: 380.83 g; W tym cukry: 126.27 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 6.32 g;		Wartość energetyczna: 2107.54 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 333.31 g; W tym cukry: 113.72 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 4.39 g;	

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 15 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, ...</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Paszтет z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka)() 300 ml(<u>SEL</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Jabiko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Jabiko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml(<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 30g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1685.64 kcal; Białko ogółem: 38.69 g; Tłuszcz: 26.50 g; Kw. tł. nasy.: 9.16 g; Węglowodany ogółem: 339.92 g; W tym cukry: 83.38 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2707.09 kcal; Białko ogółem: 79.21 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 483.29 g; W tym cukry: 95.96 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 9.03 g;	

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 15g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pasta z brokula * 50 g 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 mieszaný pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokula * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobowa 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 mieszaný pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
		Wartość energetyczna: 1783.26 kcal; Białko ogółem: 57.72 g; Tłuszcz: 42.37 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 301.55 g; W tym cukry: 72.67 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sol: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2546.69 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 390.01 g; W tym cukry: 86.91 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sol: 10.25 g;

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-09-18 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU OW</u> ,) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 15 g Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) Paszтет z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Salata zielona 10 g Rzodkiew biala 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety z brokula* 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 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 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u> ,) Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)
PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Dżem 25 g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1847,62 kcal; Białko ogółem: 52,11 g; Tłuszcz: 28,70 g; Kw. tł. nasy.: 9,93 g; Węglowodany ogółem: 357,05 g; W tym cukry: 88,29 g; Błonnik pok.: 26,48 g; Sól: 4,64 g;	Wartość energetyczna: 2834,65 kcal; Białko ogółem: 89,47 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;	

		BIAL- W SZ Niskobiałkowa	BIAL- W SZ Wegetariańska
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, JA, SEL,</u> Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JA, 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 zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* - podstawa 100 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto wegetariańskie* 200 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane ki M. 1 szt (<u>JA,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JA, MLE, S02,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2114.65 kcal; Białko ogółem: 48.89 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 341.84 g; W tym cukry: 82.50 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 2692.35 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 86.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 402.39 g; W tym cukry: 84.23 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 7.72 g;

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-09-20 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek a'la homogenizowany 30g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek a'la homogenizowany 50g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (<u>RYB</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 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</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u>) Jablko 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1741.58 kcal; Białko ogółem: 60.67 g; Tłuszcz: 40.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 294.23 g; W tym cukry: 84.34 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 3.91 g;	Wartość energetyczna: 2396.54 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 391.90 g; W tym cukry: 88.67 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.43 g;	

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-09-21 sobota	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 15 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU, JECZ</u>) Gulasz wieprzowy 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 100g (<u>MLE</u>) Jabiko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, SÓL</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Surówka z marchwi i jablka z olejem () 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 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: 3017,55 kcal; Białko ogółem: 121,87 g; Tłuszcz: 78,27 g; Kw. tł. nasy.: 30,22 g; Węglowodany ogółem: 464,29 g; W tym cukry: 85,29 g; Błonnik pok.: 32,25 g; Sól: 9,84 g;	

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-09-22 niedziela	Sniadanie	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW, ZYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 15 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, ZYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	II SN		
	Obiad	<p>Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 40 g Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kofeły sojowe 90 g (<u>SOJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD		
	Kolacja	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Suflęt mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pasztet z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>
PN	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p>	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 1710.09 kcal; Białko ogółem: 50.97 g; Tłuszcz: 34.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 308.27 g; W tym cukry: 62.79 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sól: 4.01 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2623.62 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 413.89 g; W tym cukry: 74.81 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 7.05 g;</p>

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-09-23 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ) 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 (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Paszтет z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 40 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (MLE) Pasta z brokula * 50 g Pierś gotowana premium-dr produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 15 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (MLE) Paszтет wegetariański () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pasta z brokula * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.)		
	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: 7.86 g;	

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-09-24 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, srednio rozdrob. 15 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	II SN		
	Obiad	<p>Wielowarzywna z zacierką*() (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 40 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD		
	Kolacja	<p>Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 15 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	PN	<p>Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 1736.18 kcal; Białko ogółem: 50.52 g; Tłuszcz: 27.52 g; Kw. tł. nasy.: 9.19 g; Węglowodany ogółem: 336.48 g; W tym cukry: 109.85 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 4.33 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2582.08 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 429.98 g; W tym cukry: 99.12 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 6.57 g;</p>	

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-09-25 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>, <u>GLU OW</u>)</p> <p>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 15 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Miod (25g) 1 szt</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g</p> <p>Paszтет z ciecierzycy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	II SN		
	Obiad	<p>Ziemiaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p> <p>Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 200 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Kotlet z jaj 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p> <p>Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 200 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD		
	Kolacja	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Serek a'la homogenizowany 30g (<u>MLE</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Mus z jabłek () z/c 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Ser topiony 25g* 2 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Jabko 1 szt 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
PN	<p>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p>		
		<p>Wartość energetyczna: 1819.67 kcal; Białko ogółem: 50.02 g; Tłuszcz: 37.46 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 332.35 g; W tym cukry: 61.57 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 4.37 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3458.71 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 129.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 457.68 g; W tym cukry: 85.72 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sól: 9.46 g;</p>

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-09-26 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml(<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Makaron z warzywami* 200g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Gulasz sojowy z warzywami* 150g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> <u>SEL</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 15 g Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	
	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: 2810,09 kcal; Białko ogółem: 105,89 g; Tłuszcz: 63,03 g; Kw. tł. nasy.: 25,57 g; Węglowodany ogółem: 421,34 g; W tym cukry: 96,34 g; Błonnik pok.: 36,21 g; Sól: 6,66 g;	

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-09-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ZYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ZYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 40 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLUPSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, MCK,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 30g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ZYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70g (<u>MLE,</u>) 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 Podplomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>)		
	Wartość energetyczna: 1835,24 kcal; Białko ogółem: 52,91 g; Tłuszcz: 36,30 g; Kw. tł. nasy.: 11,04 g; Węglowodany ogółem: 339,47 g; W tym cukry: 84,44 g; Błonnik pok.: 24,74 g; Sól: 5,37 g;	Wartość energetyczna: 2292,37 kcal; Białko ogółem: 89,42 g; Tłuszcz: 53,49 g; Kw. tł. nasy.: 15,20 g; Węglowodany ogółem: 375,45 g; W tym cukry: 86,87 g; Błonnik pok.: 32,12 g; Sól: 7,50 g;	

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-09-28 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW, ZYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 15g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, ZYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, 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
	II SN		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryżna sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet drobiowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki ² z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kofeiny z brokuła* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki ² z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(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 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
	Wartość energetyczna: 1766.47 kcal; Białko ogółem: 51.89 g; Tłuszcz: 33.53 g; Kw. tł. nasy.: 8.56 g; Węglowodany ogółem: 331.11 g; W tym cukry: 93.79 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 3.38 g;	Wartość energetyczna: 2905.33 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 105.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 415.46 g; W tym cukry: 95.28 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 6.76 g;	

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) 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 (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Pierogi z truskawkami * 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabiko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka kostowa-drobiowa, srednio rozdrob. 15 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Przecier owocowy jablko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)		
	Wartość energetyczna: 1806.27 kcal; Białko ogółem: 47.30 g; Tłuszcz: 31.21 g; Kw. tł. nasy.: 10.20 g; Węglowodany ogółem: 341.47 g; W tym cukry: 90.94 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 3.85 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 pszenicy,
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,
SO2 - 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,