

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków zolađ.	BIAL- WSZ Z ogr. latwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z indyka gotowany 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Dżem 25 g 2 szt Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	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
Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Kolacja	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) 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 tł.(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 tł.(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>)
	Wartość energetyczna: 2444.25 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 394.75 g; W tym cukry: 80.34 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2617.41 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 392.69 g; W tym cukry: 78.33 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2294.38 kcal; Białko ogółem: 74.87 g; Tłuszcz: 42.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 421.34 g; W tym cukry: 106.97 g; Błonnik pok.: 16.44 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2312.65 kcal; Białko ogółem: 118.22 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 345.75 g; W tym cukry: 74.60 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2333.33 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 50.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 395.64 g; W tym cukry: 133.22 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2138.08 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 306.53 g; W tym cukry: 41.87 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 7.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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 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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, 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>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>) 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>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>) 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>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>) 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>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>) Pasta z brokuła * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
Obiad	Solferino (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Salata zielona z sosem vinegrett 60 g (<u>GOR</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dylna duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Salata zielona z sosem vinegrett 60 g (<u>GOR</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g			Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mus z jabłek () z/c 100 g
Kolejca	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet szefa z dodatkiem białka sojowego 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) 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 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) 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>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) 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
	Wartość energetyczna: 2475.04 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 49.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 425.28 g; W tym cukry: 72.62 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2630.63 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz: 88.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 352.80 g; W tym cukry: 66.76 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2571.52 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 374.76 g; W tym cukry: 71.18 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2902.13 kcal; Białko ogółem: 124.73 g; Tłuszcz: 76.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 436.59 g; W tym cukry: 111.98 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2723.42 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 426.47 g; W tym cukry: 108.17 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2469.78 kcal; Białko ogółem: 109.32 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 343.50 g; W tym cukry: 38.98 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 9.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza jaglana 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>) 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	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet 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 Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 łopatkki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana 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>) Pasztet 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 Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	ISN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 50 g
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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 Mizeria 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode 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		Grysiowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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 Mizeria 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Mus z jabłek () b/c 150 g		Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
Kolaćja	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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Pieczwyo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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: 2360.04 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 395.78 g; W tym cukry: 73.54 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2386.12 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 370.94 g; W tym cukry: 84.92 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2373.43 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 368.43 g; W tym cukry: 90.34 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2615.07 kcal; Białko ogółem: 122.07 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 418.59 g; W tym cukry: 133.03 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2441.04 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 396.97 g; W tym cukry: 125.52 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2319.16 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 337.61 g; W tym cukry: 55.05 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 9.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr.tli/Z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-07-11 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzprowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa z olejem* - podstawa 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* - podstawa 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 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>) Pomidor 50 g	Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy 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	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g 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>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
	Kolacja	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>) Pasta z twarogu ze szczyptkiem 50 g (<u>MLE</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
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2641.27 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 446.06 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2647.70 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 77.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 396.96 g; W tym cukry: 88.86 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 9.59 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: 2972.07 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 88.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 444.20 g; W tym cukry: 91.48 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 9.92 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: 2497.63 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 80.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 364.17 g; W tym cukry: 44.59 g; Błonnik pok.: 42.88 g; Sól: 9.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-07-12 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) 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 50 g (<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>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 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>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) 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 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła * 20 g Pomidor 50 g	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła * 20 g Pomidor 50 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode 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 młode z koperkiem gotowane () 180 g Siedz z cebulką w oleju 90 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			Koktajl wielowocowy* 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabiko 1 szt 1 szt Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)
	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>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Jabiko 1 szt 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)		Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Jabiko 1 szt 1 szt	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Jabiko 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: 2611.69 kcal; Białko ogółem: 123.63 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 389.76 g; W tym cukry: 77.90 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2316.18 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 348.53 g; W tym cukry: 94.51 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2130.55 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 343.82 g; W tym cukry: 90.88 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2574.10 kcal; Białko ogółem: 119.11 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 409.36 g; W tym cukry: 101.47 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2830.66 kcal; Białko ogółem: 122.54 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 450.82 g; W tym cukry: 140.10 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2198.59 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 317.51 g; W tym cukry: 59.15 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 9.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/Z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-07-13 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka 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 (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałata zielona 10 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 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Sałata 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g
	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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków zoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.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	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.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	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml
Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Biskwopy 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	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-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: 2580.54 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 409.89 g; W tym cukry: 102.11 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2521.92 kcal; Białko ogółem: 135.69 g; Tłuszcz: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 38.23 g; Węglowodany ogółem: 318.81 g; W tym cukry: 72.29 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2465.45 kcal; Białko ogółem: 133.54 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 327.25 g; W tym cukry: 75.03 g; Błonnik pok.: 16.59 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2910.62 kcal; Białko ogółem: 151.78 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 411.72 g; W tym cukry: 81.87 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2961.15 kcal; Białko ogółem: 138.18 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 447.15 g; W tym cukry: 120.28 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2363.14 kcal; Białko ogółem: 133.50 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 309.54 g; W tym cukry: 28.48 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 8.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-07-15 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>) 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 JEJCZ,</u>)	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>) 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>) 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	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>) 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	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) 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 b/skórki 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) 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	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>) 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>) Surówka 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>)	Arbuz 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 brokuła * 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z brokuła * 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z brokuła * 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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>)	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 osł.niejad. 20 g Ogórek świeży 50 g	
	Wartość energetyczna: 2691.14 kcal; Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 448.34 g; W tym cukry: 104.39 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2470.45 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 395.99 g; W tym cukry: 109.77 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2386.44 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 395.32 g; W tym cukry: 102.26 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2847.55 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 474.90 g; W tym cukry: 134.21 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2962.45 kcal; Białko ogółem: 125.06 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 489.00 g; W tym cukry: 137.59 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2468.65 kcal; Białko ogółem: 117.41 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 353.13 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 10.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/Z ogr. subst.wydz.soków zolađ.	BIAŁ- WSZ Z ogr. latwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-07-16 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) 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	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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 z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 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	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g
	Obiad	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Gyros z kurczaka 90 g (<u>GOR.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 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	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 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	Wielowarzywna z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z pomidorów i szczypiorku z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>) 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 (<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 wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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	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 rodzinna-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</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
	PN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 20 g
	Wartość energetyczna: 2355.24 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 50.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 401.48 g; W tym cukry: 97.85 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2372.79 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 349.78 g; W tym cukry: 106.47 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2254.06 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 48.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 371.69 g; W tym cukry: 114.60 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2779.82 kcal; Białko ogółem: 122.41 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 461.53 g; W tym cukry: 114.00 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2721.06 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 473.31 g; W tym cukry: 152.04 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2248.03 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 329.64 g; W tym cukry: 42.44 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 9.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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 zoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz 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	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) 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	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) 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 Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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
II ŚN	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą 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	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młodej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty młodej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Arbuz 100 g Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) 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-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN		Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp. rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2722.16 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 456.42 g; W tym cukry: 119.99 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2530.90 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 381.96 g; W tym cukry: 73.05 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2472.99 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 60.79 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: 2453.77 kcal; Białko ogółem: 114.43 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 356.70 g; W tym cukry: 55.77 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 8.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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 żoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
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>) 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, SO2.</u>) Salata 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, GOR, SO2.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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, SO2.</u>) Salata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
Obiad	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode 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 boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</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>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
Kolacja	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poędwica 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 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>) Salata 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
	Wartość energetyczna: 2645.71 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 437.43 g; W tym cukry: 114.27 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2533.79 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 399.12 g; W tym cukry: 98.56 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2452.92 kcal; Białko ogółem: 103.67 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 388.54 g; W tym cukry: 96.05 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2489.42 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 393.16 g; W tym cukry: 122.83 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 6.24 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: 2457.80 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 359.27 g; W tym cukry: 41.41 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 9.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów					
2024-07-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba faszerowana (Dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) 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>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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				
		Obiad	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			
			PD	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode 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 młode z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		
				Kolacja	Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Arbuz 100 g	Arbuz 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
					PN	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30 g 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 70 g (<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 łopatką 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 50 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
						Wartość energetyczna: 2316.96 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 399.91 g; W tym cukry: 67.22 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2337.28 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 363.80 g; W tym cukry: 88.60 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2222.76 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 52.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 360.49 g; W tym cukry: 90.59 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2564.48 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 397.36 g; W tym cukry: 102.63 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2476.90 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 46.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 427.52 g; W tym cukry: 144.62 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2362.72 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 338.94 g; W tym cukry: 63.39 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 6.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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 zolađ.	BIAŁ- WSZ Z ogr. latwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-07-20 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa 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	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa 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	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, 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 młode z koperkiem gotowane () 180 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, 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>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, 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>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salatka z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salatka z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rolada z łopatkii 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salatka z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN			Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mandarynka 1 szt		Mandarynka 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2529.32 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 438.90 g; W tym cukry: 93.90 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2572.79 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 88.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 381.10 g; W tym cukry: 81.17 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2485.90 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 404.01 g; W tym cukry: 82.59 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2836.14 kcal; Białko ogółem: 121.56 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 423.43 g; W tym cukry: 97.99 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2790.26 kcal; Białko ogółem: 114.29 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 459.49 g; W tym cukry: 140.73 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2528.81 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 384.35 g; W tym cukry: 43.31 g; Błonnik pok.: 40.77 g; Sól: 7.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr.tł/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-07-21 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers 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>) Sałata 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>) Piers 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(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>) 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 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>) Piers 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>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokoli gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	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>)
	Kolejca	Ryz 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 Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o 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>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g 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.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata 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: 2315.02 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 351.97 g; W tym cukry: 87.08 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 7.67 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: 2125.56 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 303.14 g; W tym cukry: 44.38 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 8.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- W SZ Ubogoenergetyczna	BIAL- W SZ Bezmleczna	BIAL- W SZ Hipoalergiczna	BIAL- W SZ Niskosodowa	BIAL- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- W SZ Bezglutenowa
Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Dżem 25 g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z indyka 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 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 ŚN	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 młode z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 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 młode z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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>) Pierś 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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Rolada z łopatkki 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 łopatkki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<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 łopatkki 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 łopatkki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) 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
	Wartość energetyczna: 1586.49 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 38.37 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 235.99 g; W tym cukry: 64.70 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2093.34 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 332.78 g; W tym cukry: 88.87 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2302.01 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 375.33 g; W tym cukry: 122.61 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2345.44 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz: 45.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 422.71 g; W tym cukry: 107.64 g; Błonnik pok.: 17.52 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2150.54 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 49.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.02 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; W tym cukry: 103.93 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2079.81 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 331.53 g; W tym cukry: 120.55 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 6.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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>) Baton szynkowy z kurczak 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÖR.</u>) Pasta z brokuła* 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z brokuła* 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z brokuła* 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła* (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z brokuła* 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) 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, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńa duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńa duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</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, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej (b/soli) 90 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos własny (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńa duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 180 g Bitka z szynki wieprzowej (b/glutenu) 90 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Dyńa 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
Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Schab gotowany 40 g	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 1765.94 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; Węglowodany ogółem: 249.29 g; W tym cukry: 59.05 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2161.27 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 53.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 333.15 g; W tym cukry: 53.13 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2437.00 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 380.49 g; W tym cukry: 87.63 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2074.02 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 304.90 g; W tym cukry: 54.28 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 3.97 g;	Wartość energetyczna: 2315.67 kcal; Białko ogółem: 119.50 g; Tłuszcz: 47.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 357.15 g; W tym cukry: 89.15 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 2231.71 kcal; Białko ogółem: 77.27 g; Tłuszcz: 55.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 357.81 g; W tym cukry: 96.68 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 5.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	
2024-07-10 środa	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana 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 Rolada z łopatkı więprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<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 Rolada z łopatkı więprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli*(bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rolada z łopatkı więprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żółty 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkı więprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana 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 Rolada z łopatkı więprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl bananowo-dyniowy b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ziemniaki młode 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>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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	Grysiowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode 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	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>)	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 70 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żółty 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt			Chleb tostowy pszenno-żółty 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: 1758.93 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 35.25 g; Kw. tł. nasy.: 10.38 g; Węglowodany ogółem: 279.63 g; W tym cukry: 85.21 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2156.18 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz: 42.75 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 343.99 g; W tym cukry: 73.26 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2599.33 kcal; Białko ogółem: 117.08 g; Tłuszcz: 53.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 428.88 g; W tym cukry: 138.05 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2481.67 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 384.48 g; W tym cukry: 91.84 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2092.16 kcal; Białko ogółem: 115.30 g; Tłuszcz: 37.99 g; Kw. tł. nasy.: 7.56 g; Węglowodany ogółem: 329.06 g; W tym cukry: 105.90 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2173.76 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 53.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; W tym cukry: 115.29 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 5.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	
2024-07-11 czwartek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Sałatka 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>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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Mus z jabłek () z/c 100 g		Mus z jabłek () z/c 100 g	
	Obiad	Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Kłopsik wieprzowy b/jaj 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) (bez soli) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Kłopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Kłopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<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 wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Rolada z 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 twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	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>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Schab gotowany 40 g	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 1796.52 kcal; Białko ogółem: 69.08 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 242.93 g; W tym cukry: 70.23 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 5.79 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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- W SZ Ubogoenergetyczna	BIAL- W SZ Bezmleczna	BIAL- W SZ Hipoalergiczna	BIAL- W SZ Niskosodowa	BIAL- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- W SZ Bezglutenowa	
2024-07-12 piątek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ryba faszzerowana (miruna) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) 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>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryba faszzerowana (dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)
	Obiad	Ziemiaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemiaki młode z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) (bez soli) 90 g (<u>RYB.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemiaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) 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>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 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>) 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>) 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	Kasza kukurydziana 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>) 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 PSZ, SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 40 g (<u>SEL.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 1661.67 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 44.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 226.61 g; W tym cukry: 69.48 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2291.84 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 46.64 g; Kw. tł. nasy.: 10.28 g; Węglowodany ogółem: 380.88 g; W tym cukry: 84.62 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2622.53 kcal; Białko ogółem: 116.70 g; Tłuszcz: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 444.89 g; W tym cukry: 124.40 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2266.92 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 46.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 375.04 g; W tym cukry: 89.46 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2183.81 kcal; Białko ogółem: 116.90 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 7.85 g; Węglowodany ogółem: 340.50 g; W tym cukry: 92.71 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2086.36 kcal; Białko ogółem: 82.57 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 340.50 g; W tym cukry: 114.91 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 5.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	
2024-07-13 sobota	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Sałata 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 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>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>) Sałata 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, SOZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 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 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 Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- W SZ Ubogoenergetyczna	BIAL- W SZ Bezmleczna	BIAL- W SZ Hipoalergiczna	BIAL- W SZ Niskosodowa	BIAL- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- W SZ Bezglutenowa
Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 2 szt 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twarożek na słodko 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>) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u>) Sałata 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml
Obiad	Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode 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 jabłek () z/c 100 g		Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g
Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody.białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) 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>) 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) 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 () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g 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 wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g
	Wartość energetyczna: 1826.56 kcal; Białko ogółem: 125.42 g; Tłuszcz: 47.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 232.76 g; W tym cukry: 55.51 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2335.22 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 374.08 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2825.36 kcal; Białko ogółem: 122.32 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 438.07 g; W tym cukry: 109.27 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2559.56 kcal; Białko ogółem: 124.18 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 361.68 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 19.73 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2231.23 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 326.65 g; W tym cukry: 88.76 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2394.19 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 337.07 g; W tym cukry: 100.74 g; Błonnik pok.: 16.21 g; Sól: 5.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	
2024-07-15 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, SO2</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 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	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	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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	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>) Dyńia 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 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez 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 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>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 180 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Arbuz 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz 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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<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>) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 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	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła* 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<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: 1870.00 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 45.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 271.65 g; W tym cukry: 81.16 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2451.10 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 11.31 g; Węglowodany ogółem: 413.66 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2837.51 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 492.51 g; W tym cukry: 137.94 g; Błonnik pok.: 40.33 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2491.25 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz: 45.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 426.78 g; W tym cukry: 101.03 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2366.20 kcal; Białko ogółem: 121.28 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 8.65 g; Węglowodany ogółem: 362.45 g; W tym cukry: 97.54 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 4.77 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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- W SZ Ubogoenergetyczna	BIAL- W SZ Bezmleczna	BIAL- W SZ Hipoalergiczna	BIAL- W SZ Niskosodowa	BIAL- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- W SZ Bezglutenowa	
2024-07-16 wtorek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, 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 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 (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	
	Obiad	Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałatka z pomidorów i szczypiorku z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*() (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*() (bez soli) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Roladka drobiowa (bez soli) 90 g (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb 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>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) 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 (<u>GLU PSZ, JAJ, 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	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 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	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 1598.52 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 39.60 g; Kw. tł. nasy.: 7.95 g; Węglowodany ogółem: 230.00 g; W tym cukry: 57.94 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2276.32 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 40.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 394.14 g; W tym cukry: 101.49 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2606.46 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 40.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 466.53 g; W tym cukry: 159.48 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2483.94 kcal; Białko ogółem: 124.74 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 394.45 g; W tym cukry: 113.14 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2120.91 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 37.35 g; Kw. tł. nasy.: 9.70 g; Węglowodany ogółem: 348.00 g; W tym cukry: 104.71 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2296.62 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 49.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 380.52 g; W tym cukry: 126.76 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 4.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	
2024-07-17 środa	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) 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 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 kalafiora z natką pietruszki 50 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</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 wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl wieloowocowy* 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 JEJCZ, SEL.</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 Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ, SEL.</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	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy (bez jaj) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JEJCZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g 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	Arbuz 100 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>GLU PSZ, 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: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU 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 Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt			Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1753.70 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 37.40 g; Kw. tł. nasy.: 11.45 g; Węglowodany ogółem: 267.81 g; W tym cukry: 65.24 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2499.46 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 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: 89.89 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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- W SZ Ubogoenergetyczna	BIAL- W SZ Bezmleczna	BIAL- W SZ Hipoalergiczna	BIAL- W SZ Niskosodowa	BIAL- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- W SZ Bezglutenowa	
2024-07-18 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, SO2</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Miłks o zawartosci 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	Ryz na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miłks o zawartosci 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 Sałata 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
2024-07-18 czwartek	Obiad	Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) 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
2024-07-18 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miłks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Miłks o zawartosci 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 Miłks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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
		Wartość energetyczna: 2019.38 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Węglowodany ogółem: 305.73 g; W tym cukry: 83.03 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 7.37 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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- W SZ Ubogoenergetyczna	BIAL- W SZ Bezmleczna	BIAL- W SZ Hipoalergiczna	BIAL- W SZ Niskosodowa	BIAL- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- W SZ Bezglutenowa	
2024-07-19 piątek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, 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>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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, 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>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 Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) 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>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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>) 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 ŚN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa 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 młode z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemiaki młode 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 JECZ.</u>) Ziemiaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Sos bazylkowy* 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 JECZ.</u>) Ziemiaki młode z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Pulpet rybny (dorsz) (bez soli) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, 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 JECZ.</u>) Ziemiaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemiaki młode 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>) Arbuz 100 g		Arbuz 100 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Arbuz 100 g
	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 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 Rolada z łopatkki 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 łopatkki 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 łopatkki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) 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 Podplomyki 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 Podplomyki 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: 1759.44 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz: 45.78 g; Kw. tł. nasy.: 10.03 g; Węglowodany ogółem: 261.94 g; W tym cukry: 73.67 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2145.54 kcal; Białko ogółem: 84.49 g; Tłuszcz: 46.52 g; Kw. tł. nasy.: 10.03 g; Węglowodany ogółem: 365.29 g; W tym cukry: 86.28 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2413.69 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Tłuszcz: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 400.50 g; W tym cukry: 130.13 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2204.90 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 362.28 g; W tym cukry: 89.53 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2187.94 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 43.55 g; Kw. tł. nasy.: 8.00 g; Węglowodany ogółem: 349.68 g; W tym cukry: 104.17 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2168.93 kcal; Białko ogółem: 80.53 g; Tłuszcz: 47.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 362.35 g; W tym cukry: 128.43 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 3.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- W SZ Ubogoenergetyczna	BIAL- W SZ Bezmleczna	BIAL- W SZ Hipoalergiczna	BIAL- W SZ Niskosodowa	BIAL- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- W SZ Bezglutenowa	
2024-07-20 sobota	Sniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Baton szynkowy z kurczak 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 ŚN	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>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 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>GLU PSZ, 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 udźca 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 mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik drobiowy z udźca 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 udźca (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, SO2.</u>) Sałatka z makaronu-dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<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 łopatki wieprzowej (bez soli) 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Mandarynka 1 szt Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mandarynka 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Mandarynka 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 1751.13 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 41.72 g; Kw. tł. nasy.: 7.89 g; Węglowodany ogółem: 270.59 g; W tym cukry: 70.62 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2296.11 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 48.20 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 365.91 g; W tym cukry: 74.17 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2536.08 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 44.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.38 g; Węglowodany ogółem: 441.26 g; W tym cukry: 129.05 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2497.78 kcal; Białko ogółem: 116.78 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 387.19 g; W tym cukry: 86.07 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2373.40 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 365.39 g; W tym cukry: 104.36 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2148.16 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 318.38 g; W tym cukry: 69.88 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 3.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- W SZ Ubogoenergetyczna	BIAL- W SZ Bezmleczna	BIAL- W SZ Hipoalergiczna	BIAL- W SZ Niskosodowa	BIAL- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- W SZ Bezglutenowa	
2024-07-21 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>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU 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 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	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, 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 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Suflet mięsno-jarzynowy (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 Sałata 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>) 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>) Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	
	Obiad	Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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>) Ziemniaki młode 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>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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>) Ziemniaki młode 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>) Ziemniaki młode 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
	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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 Sałata 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 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 40 g	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 20 g
	Wartość energetyczna: 1635.54 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 33.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.37 g; Węglowodany ogółem: 234.28 g; W tym cukry: 59.54 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 6.28 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.: 16.58 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-07-08 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o 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 Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 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 ŚN		
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD		
	Kolacja	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>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>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
PN	<p>Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 1678.81 kcal; Białko ogółem: 38.67 g; Tłuszcz: 27.79 g; Kw. tł. nasy.: 9.32 g; Węglowodany ogółem: 336.16 g; W tym cukry: 82.94 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sól: 5.45 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2611.09 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 463.00 g; W tym cukry: 96.83 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 9.01 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-07-09 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 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolejca	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
	Wartość energetyczna: 1782.66 kcal; Białko ogółem: 57.36 g; Tłuszcz: 40.87 g; Kw. tł. nasy.: 9.65 g; Węglowodany ogółem: 303.44 g; W tym cukry: 63.67 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 4.24 g;	Wartość energetyczna: 2546.09 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 391.90 g; W tym cukry: 77.91 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 7.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-07-10 środa	Śniadanie	<p>Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>)</p> <p>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 15 g</p> <p>Miód (25g) 2 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>Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Paszтет z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Rzodkiew biała 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	II ŚN		
	Obiad	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p> <p>Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Buraczki oprószane () 200 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Kotlety z brokuła* 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p> <p>Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Buraczki oprószane () 200 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD		
	Kolacja	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g</p> <p>Dżem 25 g 2 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>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p>
PN	<p>Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 1740.47 kcal; Białko ogółem: 50.56 g; Tłuszcz: 24.89 g; Kw. tł. nasy.: 8.95 g; Węglowodany ogółem: 338.82 g; W tym cukry: 89.01 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 4.63 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2737.83 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 87.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 404.51 g; W tym cukry: 92.47 g; Błonnik pok.: 38.10 g; Sól: 7.77 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-07-11 czwartek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* - podstawa 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Ryz na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		
	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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-07-12 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miłks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miłks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miłks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miłks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jablko 1 szt 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1650.41 kcal; Białko ogółem: 59.76 g; Tłuszcz: 37.60 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 277.37 g; W tym cukry: 85.14 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 3.89 g;	Wartość energetyczna: 2305.37 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 47.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 375.04 g; W tym cukry: 89.46 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 7.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-07-13 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 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-07-14 niedziela	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>)</p> <p>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 15 g</p> <p>Miód (25g) 2 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 zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Paszтет z fasoli* 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 ŚN		
	Obiad	<p>Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 40 g</p> <p>Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Dżem 25 g 2 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>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 zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)</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>Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>)</p> <p>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 1618.92 kcal; Białko ogółem: 50.06 g; Tłuszcz: 31.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.30 g; Węglowodany ogółem: 291.41 g; W tym cukry: 63.58 g; Błonnik pok.: 17.14 g; Sól: 3.99 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2532.45 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 397.03 g; W tym cukry: 75.61 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 7.03 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-07-15 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ JAJ, SEL.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Dżem 25 g 1 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) 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 ŚN		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokula* 50 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wegetariański () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) 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 (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1763.16 kcal; Białko ogółem: 49.76 g; Tłuszcz: 36.70 g; Kw. tł. nasy.: 9.27 g; Węglowodany ogółem: 314.15 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 3.61 g;	Wartość energetyczna: 2789.97 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 459.23 g; W tym cukry: 106.36 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 7.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-07-16 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Wielowarzywna z zacierką*() (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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	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
	PD		
	Kolacja	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o 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 Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 1645.01 kcal; Białko ogółem: 49.61 g; Tłuszcz: 24.79 g; Kw. tł. nasy.: 8.38 g; Węglowodany ogółem: 319.62 g; W tym cukry: 110.64 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 4.31 g.	Wartość energetyczna: 2582.08 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 429.98 g; W tym cukry: 99.12 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 6.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-07-17 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki 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 Pasztet z ciecierzycy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	II ŚN		
	Obiad	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEĆZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlec z jaj 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD		
	Kolacja	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Jablko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	PN	<p>Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Dżem 25 g 1 szt</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 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.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 457.68 g; W tym cukry: 85.72 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sól: 9.46 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-07-18 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli* 70 g (<u>GLU PSZ, 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 SN		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEJ.</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: 2708.09 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 416.61 g; W tym cukry: 95.54 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 6.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-07-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, 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 młode z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Kasza jaglana 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>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 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>GLU PSZ, MLE,</u>)		
		Wartość energetyczna: 1744.07 kcal; Białko ogółem: 52.00 g; Tłuszcz: 33.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.23 g; Węglowodany ogółem: 322.61 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2201.20 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 50.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 358.59 g; W tym cukry: 87.66 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 7.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-07-20 sobota	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>)</p> <p>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>)</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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Paszтет z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)</p> <p>Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</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 ŚN		
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p> <p>Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g</p> <p>Pulpet drobiowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)</p> <p>Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p> <p>Buraczki gotowane () 200 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Kotlety z brokuła* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)</p> <p>Buraczki gotowane () 200 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD		
	Kolacja	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ,</u>)</p> <p>Dżem 25 g 2 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>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Salatka z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	PN	<p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 1736.47 kcal; Białko ogółem: 51.89 g; Tłuszcz: 33.13 g; Kw. tł. nasy.: 8.52 g; Węglowodany ogółem: 324.16 g; W tym cukry: 88.44 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 3.37 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2875.33 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 104.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 408.51 g; W tym cukry: 89.93 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 6.75 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-07-21 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Pierogi z truskawkami * 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SO,</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 pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
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,