

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona | BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana | BIAŁ- WSZ Podstawowa | BIAŁ- WSZ Łatwo strawna | BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa | |
|-------------------------|---|--|---|--|---|---|
| 2026-04-13 poniedziałek | Śniadanie | 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) | Dren I 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | |
| | II ŚN | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | Dren I 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g | |
| | Obiad | Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dren II 350 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | Wafle ryżowe 20 g | Dren II 250 ml | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) | |
| | Kolacja | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 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 Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Dren I 350 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | |
| | PN | | Dren II 250 ml | | | |
| | Wartość energetyczna: 2228.58 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 45.96 g; Kw. tł. nasy.: 9.77 g; Węglowodany ogółem: 390.86 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 8.37 g; | Wartość energetyczna: 1982.23 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.30 g; Węglowodany ogółem: 180.07 g; W tym cukry: 13.21 g; Błonnik pok.: 16.80 g; Sól: 1.17 g; | Wartość energetyczna: 2387.35 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 84.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 328.57 g; W tym cukry: 36.62 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 10.83 g; | Wartość energetyczna: 2247.96 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 335.58 g; W tym cukry: 36.01 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 11.73 g; | Wartość energetyczna: 2327.79 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 341.95 g; W tym cukry: 40.97 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 13.23 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | | BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona | BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana | BIAŁ- WSZ Podstawowa | BIAŁ- WSZ Łatwo strawna | BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa |
|-------------------|-----------|---|--|--|--|---|
| 2026-04-14 wtorek | Śniadanie | 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) | Dren I 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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 koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | Dren I 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | | | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) |
| | Obiad | Krem z dyni * (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dren II 350 ml | Krem z dyni * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krem z dyni * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | |
| | PD | Chrupki kukurydziane 20 g | Dren II 250 ml | | | Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) |
| | Kolacja | Makaron na wywarze jarzynowym 350 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 Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Dren I 350 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 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: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | |
| PN | | Dren II (tylko MSWIA) 250 ml | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona | BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana | BIAŁ- WSZ Podstawowa | BIAŁ- WSZ Łatwo strawna | BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa |
|--|---|---|---|--|--|
| 6-04-14 wtorek | Wartość energetyczna: 2147.98 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 43.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 372.39 g; W tym cukry: 51.19 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 9.00 g; | Wartość energetyczna: 1982.23 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.30 g; Węglowodany ogółem: 180.07 g; W tym cukry: 13.21 g; Błonnik pok.: 16.80 g; Sól: 1.17 g; | Wartość energetyczna: 2006.78 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 292.25 g; W tym cukry: 36.26 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 9.04 g; | Wartość energetyczna: 2093.48 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 314.47 g; W tym cukry: 41.39 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 10.11 g; | Wartość energetyczna: 2452.78 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 379.92 g; W tym cukry: 73.44 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 11.20 g; |
| 2026-04-15 środa | Śniadanie 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) | Dren I 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brokołu i pomidora - dieta BBCO 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brokołu i pomidora - dieta BBCO 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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>) Sałatka z brokołu i pomidora - dieta BBCO 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | Dren I 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | | | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>) |
| | Obiad Krem marchwiowo-ziemniaczany BBCO (bez mleka) 350 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g | Dren II 350 ml | Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krem marchwiowo-ziemniaczany BBCO 350 g (<u>MLE.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | |
| | PD Mus z jabłek () b/c 150 g | Dren II 250 ml | | | Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) |
| | Kolacja Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 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 Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Dren I 350 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) |
| PN Wartość energetyczna: 2115.30 kcal; Białko ogółem: 74.56 g; Tłuszcz: 44.17 g; Kw. tł. nasy.: 10.64 g; Węglowodany ogółem: 383.32 g; W tym cukry: 51.23 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 8.52 g; | Dren II (tylko MSWIA) 250 ml | Wartość energetyczna: 1982.23 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.30 g; Węglowodany ogółem: 180.07 g; W tym cukry: 13.21 g; Błonnik pok.: 16.80 g; Sól: 1.17 g; | Wartość energetyczna: 2256.76 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 50.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 370.66 g; W tym cukry: 82.65 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 6.78 g; | Wartość energetyczna: 2410.66 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 388.46 g; W tym cukry: 85.99 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 8.01 g; | Wartość energetyczna: 2721.50 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 443.07 g; W tym cukry: 112.60 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 8.91 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona | BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana | BIAŁ- WSZ Podstawowa | BIAŁ- WSZ Łatwo strawna | BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa | |
|---------------------|---|--|--|---|--|---|
| 2026-04-16 czwartek | Śniadanie | 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) | Dren I 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | |
| | II ŚN | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | Dren I 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | | Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Sałata zielona 5 g | |
| | Obiad | Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dren II 350 ml | Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g | Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g | |
| | PD | Mus z jabłek () z/c 100 g | Dren II 250 ml | | | Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) |
| | Kolacja | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Dren I 350 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 75 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt |
| PN | | Dren II (tylko MSWIA) 250 ml | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2157.71 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.45 g; Węglowodany ogółem: 386.42 g; W tym cukry: 51.27 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 11.76 g; | Wartość energetyczna: 1982.23 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.30 g; Węglowodany ogółem: 180.07 g; W tym cukry: 13.21 g; Błonnik pok.: 16.80 g; Sól: 1.17 g; | Wartość energetyczna: 1959.72 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 304.11 g; W tym cukry: 47.34 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 9.81 g; | Wartość energetyczna: 2085.32 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 318.90 g; W tym cukry: 47.03 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 9.57 g; | Wartość energetyczna: 2193.52 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 305.22 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 8.97 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona | BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana | BIAŁ- WSZ Podstawowa | BIAŁ- WSZ Łatwo strawna | BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa | |
|-------------------|--|---|--|---|---|--|
| 2026-04-17 piątek | Śniadanie | 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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (<u>RYB.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) | Dren I 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Bulion drobiowo-warzywny 250 ml (<u>SEL.</u>) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | |
| | II ŚN | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | Dren I 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | | Chleb mieszany pszenno-żytni 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 | Krupnik jęczmienny (bez mleka) 350 ml (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dren II 350 ml | Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | |
| | PD | Wafle ryżowe 20 g | Dren II 250 ml | | | Koktajl wielowocowy* 200 ml (<u>MLE.</u>) |
| | Kolacja | 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 Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Dren I 350 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g |
| | PN | | Dren II (tylko MSWIA) 250 ml | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2205.89 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 41.72 g; Kw. tł. nasy.: 9.19 g; Węglowodany ogółem: 396.88 g; W tym cukry: 60.46 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 8.32 g; | Wartość energetyczna: 2132.71 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 102.31 g; Kw. tł. nasy.: 42.73 g; Węglowodany ogółem: 199.82 g; W tym cukry: 30.79 g; Błonnik pok.: 17.50 g; Sól: 1.56 g; | Wartość energetyczna: 2382.56 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 358.60 g; W tym cukry: 51.18 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 9.30 g; | Wartość energetyczna: 2231.44 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 359.39 g; W tym cukry: 53.46 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 8.05 g; | Wartość energetyczna: 2608.95 kcal; Białko ogółem: 114.88 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 402.25 g; W tym cukry: 73.30 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 9.02 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | | BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona | BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana | BIAŁ- WSZ Podstawowa | BIAŁ- WSZ Łatwo strawna | BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa |
|-------------------|--|--|---|--|--|--|
| 2026-04-18 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) | Dren I 350 ml (GLU PSZ, MLE.) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka meksykańska* 150 g (JAJ, SEL, GOR.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml | Dren I 250 ml (GLU PSZ, MLE.) | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 g |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dren II 350 ml | Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | |
| | PD | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Dren II 250 ml | | | Maślanka 150 ml (MLE.) |
| | Kolacja | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Dren I 350 ml (GLU PSZ, MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | |
| PN | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2196.68 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 49.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 370.26 g; W tym cukry: 59.32 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 8.23 g; | Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g; | Wartość energetyczna: 2259.96 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 337.04 g; W tym cukry: 51.15 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 11.43 g; | Wartość energetyczna: 2117.91 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 326.44 g; W tym cukry: 47.98 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 11.69 g; | Wartość energetyczna: 2326.04 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 352.13 g; W tym cukry: 55.19 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 12.89 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | BIĄŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona | BIĄŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana | BIĄŁ- WSZ Podstawowa | BIĄŁ- WSZ Łatwo strawna | BIĄŁ- WSZ Bogatobiałkowa | |
|----------------------|---|--|--|--|--|---|
| 2026-04-19 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) | Dren I 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 75 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 75 g | |
| | II ŚN | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | Dren I 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g | |
| | Obiad | Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew pieczona 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dren II 350 ml | Kapuśniak z kapusty białej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | |
| | PD | Wafle ryżowe 30 g | Dren II 250 ml | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | |
| | Kolacja | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Dren I 350 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) |
| PN | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2178.50 kcal; Białko ogółem: 75.31 g; Tłuszcz: 43.51 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; Węglowodany ogółem: 393.49 g; W tym cukry: 43.06 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 9.57 g; | Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g; | Wartość energetyczna: 2142.25 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 296.99 g; W tym cukry: 30.32 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 9.36 g; | Wartość energetyczna: 2222.77 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 318.46 g; W tym cukry: 29.36 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 10.04 g; | Wartość energetyczna: 2523.15 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Tłuszcz: 82.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 347.13 g; W tym cukry: 36.50 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 10.95 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | | BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona | BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana | BIAŁ- WSZ Podstawowa | BIAŁ- WSZ Łatwo strawna | BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa | |
|-------------------------|-----------|--|---|--|---|---|---|
| 2026-04-20 poniedziałek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL.) | Dren I 350 ml (GLU PSZ, MLE.) | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | |
| | II ŚN | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | Dren I 250 ml (GLU PSZ, MLE.) | | | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) | |
| | Obiad | Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki oprószane 150 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dren II 350 ml | Jarzynowa z makaronem-podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Buraczki oprószane 150 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Buraczki oprószane 150 g (GLU PSZ.) | | |
| | PD | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Dren II 250 ml | | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) |
| | Kolacja | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędziona, parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Dren I 350 ml (GLU PSZ, MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) | |
| PN | | Dren II (tylko MSWIA) 250 ml | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2181.22 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 33.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.30 g; Węglowodany ogółem: 405.84 g; W tym cukry: 62.92 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 8.91 g; | Wartość energetyczna: 1982.23 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.30 g; Węglowodany ogółem: 180.07 g; W tym cukry: 13.21 g; Błonnik pok.: 16.80 g; Sól: 1.17 g; | Wartość energetyczna: 1998.11 kcal; Białko ogółem: 78.56 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 298.17 g; W tym cukry: 43.43 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 9.12 g; | Wartość energetyczna: 2099.20 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 51.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 342.24 g; W tym cukry: 44.11 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 10.03 g; | Wartość energetyczna: 2390.60 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 386.10 g; W tym cukry: 75.41 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 10.50 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona | BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana | BIAŁ- WSZ Podstawowa | BIAŁ- WSZ Łatwo strawna | BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa | |
|-------------------|--|---|--|--|--|--|
| 2026-04-21 wtorek | Śniadanie | 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 Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) | Dren I 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | |
| | II ŚN | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Dren I 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | | Chleb mieszany pszenno-żytni 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 | Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew oprószana z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dren II 350 ml | Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i jabłkiem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | |
| | PD | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | Dren II 250 ml | | | Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>) |
| | Kolacja | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Dren I 350 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt |
| PN | | Dren II (tylko MSWIA) 250 ml | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

2026-04-21 wtorek

| BIAŁ- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona | BIAŁ- Płynna wzmacniona (dren)/miksowana | BIAŁ- WSZ Podstawowa | BIAŁ- WSZ Łatwo strawna | BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa |
|---|--|---|---|---|
| Wartość energetyczna: 2091.86 kcal; Białko ogółem: 72.32 g; Tłuszcz: 43.45 g; Kw. tł. nasy.: 10.44 g; Węglowodany ogółem: 375.28 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 9.71 g; | Wartość energetyczna: 1982.23 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.30 g; Węglowodany ogółem: 180.07 g; W tym cukry: 13.21 g; Błonnik pok.: 16.80 g; Sól: 1.17 g; | Wartość energetyczna: 2155.60 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 340.69 g; W tym cukry: 66.51 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 9.16 g; | Wartość energetyczna: 2099.14 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 329.51 g; W tym cukry: 62.02 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 8.86 g; | Wartość energetyczna: 2527.53 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 401.28 g; W tym cukry: 62.95 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 11.37 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona | BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana | BIAŁ- WSZ Podstawowa | BIAŁ- WSZ Łatwo strawna | BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa | |
|------------------|--|--|--|--|---|---|
| 2026-04-22 środa | Śniadanie | 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 pieczona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) | Dren I 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | |
| | II ŚN | Wafle ryżowe 30 g | Dren I 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | | Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Ogórek kiszony 50 g | |
| | Obiad | Krem z białych warzyw (bez mleka) 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dren II 350 ml | Krem z białych warzyw 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne () 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krem z białych warzyw 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) | |
| | PD | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml | Dren II 250 ml | | Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) | |
| | Kolacja | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 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 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Dren I 350 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt |
| PN | | Dren II (tylko MSWIA) 250 ml | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2286.93 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 52.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 385.46 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 7.56 g; | Wartość energetyczna: 1982.23 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.30 g; Węglowodany ogółem: 180.07 g; W tym cukry: 13.21 g; Błonnik pok.: 16.80 g; Sól: 1.17 g; | Wartość energetyczna: 2272.25 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; W tym cukry: 46.77 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 8.52 g; | Wartość energetyczna: 2309.45 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 345.93 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 9.54 g; | Wartość energetyczna: 2573.65 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 81.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 374.49 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 11.39 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | | BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona | BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana | BIAŁ- WSZ Podstawowa | BIAŁ- WSZ Łatwo strawna | BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa | |
|---------------------|-----------|--|---|--|--|---|--|
| 2026-04-23 czwartek | Śniadanie | 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) | Dren I 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | |
| | II ŚN | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml | Dren I 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | | | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dren II 350 ml | Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | | |
| | PD | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Dren II 250 ml | | | Jabłko 1 szt 1 szt | |
| | Kolacja | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Dren I 350 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g | | |
| | PN | | Dren II (tylko MSWIA) 250 ml | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2176.26 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz: 44.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.62 g; Węglowodany ogółem: 384.86 g; W tym cukry: 66.57 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 8.03 g; | Wartość energetyczna: 1982.23 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.30 g; Węglowodany ogółem: 180.07 g; W tym cukry: 13.21 g; Błonnik pok.: 16.80 g; Sól: 1.17 g; | Wartość energetyczna: 2237.48 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 312.96 g; W tym cukry: 29.75 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 10.82 g; | Wartość energetyczna: 2180.73 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 330.24 g; W tym cukry: 28.80 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 8.60 g; | Wartość energetyczna: 2378.73 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 366.39 g; W tym cukry: 66.00 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 8.76 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | | BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona | BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana | BIAŁ- WSZ Podstawowa | BIAŁ- WSZ Łatwo strawna | BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa |
|-------------------|-----------|---|---|---|---|---|
| 2026-04-24 piątek | Śniadanie | 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 Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) | Dren I 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Pomidor 75 g 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>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g 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>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml | Dren I 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | | | Banan 1szt. 1 szt |
| | Obiad | Pomidorowa z ryżem (bez mleka) 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew pieczona 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Dren II 350 ml | Pomidorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Pomidorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | |
| | PD | Chrupki kukurydziane 20 g | Dren II 250 ml | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) |
| | Kolacja | Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, 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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Dren I 350 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | |
| PN | | Dren II (tylko MSWIA) 250 ml | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2293.84 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 377.87 g; W tym cukry: 37.24 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 8.67 g; | Wartość energetyczna: 1982.23 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.30 g; Węglowodany ogółem: 180.07 g; W tym cukry: 13.21 g; Błonnik pok.: 16.80 g; Sól: 1.17 g; | Wartość energetyczna: 2026.38 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; W tym cukry: 53.36 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 6.97 g; | Wartość energetyczna: 2152.19 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 329.90 g; W tym cukry: 55.13 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 8.00 g; | Wartość energetyczna: 2436.19 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 386.20 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 8.25 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | BIAŁ- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona | BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana | BIAŁ- WSZ Podstawowa | BIAŁ- WSZ Łatwo strawna | BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa | |
|-------------------|--|---|--|---|--|---|
| 2026-04-25 sobota | Śniadanie | 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 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) | Dren I 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml | Dren I 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | | | Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) |
| 2026-04-25 sobota | Obiad | Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dren II 350 ml | Kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos własny 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | |
| | PD | Wafle ryżowe 30 g | Dren II 250 ml | | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) |
| 2026-04-25 sobota | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</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 L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Dren I 350 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Paszтет z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z brokuła * 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt | |
| | PN | | Dren II (tylko MSWIA) 250 ml | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

2026-04-25 sobota

| BIAŁ- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona | BIAŁ- Płynna wzmacniona (dren)/miksowana | BIAŁ- WSZ Podstawowa | BIAŁ- WSZ Łatwo strawna | BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa |
|---|--|---|---|---|
| Wartość energetyczna: 2292.38 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 393.88 g; W tym cukry: 51.88 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 7.97 g; | Wartość energetyczna: 1982.23 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.30 g; Węglowodany ogółem: 180.07 g; W tym cukry: 13.21 g; Błonnik pok.: 16.80 g; Sól: 1.17 g; | Wartość energetyczna: 2232.92 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 335.76 g; W tym cukry: 49.48 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 8.30 g; | Wartość energetyczna: 2179.45 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 331.61 g; W tym cukry: 44.77 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 9.84 g; | Wartość energetyczna: 2325.50 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 350.90 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 10.60 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | | BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona | BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana | BIAŁ- WSZ Podstawowa | BIAŁ- WSZ Łatwo strawna | BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa | |
|----------------------|-----------|---|---|--|---|--|--|
| 2026-04-26 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL, może zawierać: RYB, MCK.) | Dren I 350 ml (GLU PSZ, MLE.) | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | |
| | II ŚN | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Dren I 250 ml (GLU PSZ, MLE.) | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g | |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny (bez mleka) 350 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ratatouille z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dren II 350 ml | Krupnik jęczmienny 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab sous-vide 100 g Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab sous-vide 100 g Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ratatouille z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | | |
| | PD | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml | Dren II 250 ml | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | |
| | Kolacja | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Dren I 350 ml (GLU PSZ, MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (MLE.) Szynka Bartnika- kiełbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (SOJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka Bartnika- kiełbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (SOJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | | |
| | PN | | Dren II (tylko MSWIA) 250 ml | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2502.45 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 89.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 367.84 g; W tym cukry: 56.68 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 8.27 g; | Wartość energetyczna: 1982.23 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.30 g; Węglowodany ogółem: 180.07 g; W tym cukry: 13.21 g; Błonnik pok.: 16.80 g; Sól: 1.17 g; | Wartość energetyczna: 1917.54 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 49.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 287.40 g; W tym cukry: 50.72 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 9.08 g; | Wartość energetyczna: 2184.19 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 296.00 g; W tym cukry: 40.34 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 10.11 g; | Wartość energetyczna: 2424.26 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 84.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 323.61 g; W tym cukry: 46.81 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 11.15 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | BIAL- WSZ Z ogr.tł/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd. | BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna | BIAL- WSZ Bezmleczna | BIAL- WSZ Hipoalergiczna | |
|-------------------------|---|--|--|---|---|---|
| 2026-04-13 poniedziałek | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pasta z białek z koperkiem 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65 g (GLU ŻYT.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml | Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i jabłkiem 100 g Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ryż na sypko 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | |
| | PD | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Mandarynka 1 szt | | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) | Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65 g (GLU ŻYT.) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Dżem 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt |
| PN | | Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2441.56 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 381.59 g; W tym cukry: 81.54 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 10.31 g; | Wartość energetyczna: 2232.63 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 313.83 g; W tym cukry: 38.48 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 10.02 g; | Wartość energetyczna: 1571.02 kcal; Białko ogółem: 64.75 g; Tłuszcz: 48.80 g; Kw. tł. nasy.: 7.98 g; Węglowodany ogółem: 226.12 g; W tym cukry: 44.34 g; Błonnik pok.: 17.98 g; Sól: 7.29 g; | Wartość energetyczna: 1934.31 kcal; Białko ogółem: 87.81 g; Tłuszcz: 43.01 g; Kw. tł. nasy.: 9.12 g; Węglowodany ogółem: 319.34 g; W tym cukry: 42.06 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 11.68 g; | Wartość energetyczna: 2267.47 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 379.01 g; W tym cukry: 89.90 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 9.77 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | BIAL- WSZ Z ogr.tł/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd. | BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna | BIAL- WSZ Bezmleczna | BIAL- WSZ Hipoalergiczna | |
|-------------------|---|---|---|---|---|--|
| 2026-04-14 wtorek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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 wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Suflet mięsno-jarzynowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml | Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml |
| | Obiad | Krem z dyni * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krem z dyni * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krem z dyni * (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krem z dyni * (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy (bez jaj) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | Mus z jabłek () z/c 100 g | Jabłko 1 szt 1 szt | | | Mus z jabłek () z/c 100 g |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | Chleb żytni razowy 120 g (<u>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: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) |
| PN | | Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g | | | | |

| | | BIAL- WSZ Z ogr. tł/Z ogr. subst.wydz.soków żoład. | BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna | BIAL- WSZ Bezmleczna | BIAL- WSZ Hipoalergiczna |
|------------------|-----------|---|---|--|---|---|
| 6-04-14 wtorek | | Wartość energetyczna: 2488.75 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 396.43 g; W tym cukry: 74.30 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 10.79 g; | Wartość energetyczna: 2015.15 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 287.65 g; W tym cukry: 43.13 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 11.29 g; | Wartość energetyczna: 1374.21 kcal; Białko ogółem: 68.24 g; Tłuszcz: 34.02 g; Kw. tł. nasy.: 7.87 g; Węglowodany ogółem: 209.02 g; W tym cukry: 61.25 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 9.69 g; | Wartość energetyczna: 1957.14 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 45.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 315.35 g; W tym cukry: 37.10 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 12.23 g; | Wartość energetyczna: 2316.11 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 389.83 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 11.00 g; |
| 2026-04-15 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (JAJ, MLE) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z brokułu i pomidora - dieta BBCO 150 g (JAJ, MLE) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65 g (GLU ŻYT) Sałatka z brokułu i pomidora - dieta BBCO 150 g (JAJ, MLE) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (MLE) | Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 20 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g | Koktajl bananowo-dyniowy b/c 200 ml (MLE) | | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g |
| | Obiad | Krem marchwiowo-ziemniaczany BBCO 350 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Buraczki po francusku z olejem 100 g Surówka z pora, jabłka i marchewki 100 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Buraczki po francusku z olejem 100 g Surówka z pora, jabłka i marchewki 100 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krem marchwiowo-ziemniaczany BBCO (bez mleka) 350 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (GLU PSZ) Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez jaj) 100 g (GLU PSZ) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (GLU PSZ) Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | Mandarynka 1 szt | Kefir 2% tł 150 ml (MLE) | | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (RYB, SEL) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g | Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (RYB, SEL) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65 g (GLU ŻYT) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (RYB, SEL) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (RYB, SEL) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) |
| PN | | Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 50 g | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2453.10 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 390.56 g; W tym cukry: 70.13 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 9.68 g; | Wartość energetyczna: 2164.86 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 296.34 g; W tym cukry: 34.54 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 11.10 g; | Wartość energetyczna: 1412.83 kcal; Białko ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 38.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 191.18 g; W tym cukry: 55.69 g; Błonnik pok.: 16.84 g; Sól: 5.71 g; | Wartość energetyczna: 2223.90 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 359.03 g; W tym cukry: 28.30 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 9.11 g; | Wartość energetyczna: 2539.11 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 449.40 g; W tym cukry: 87.88 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 8.80 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | | BIAL- WSZ Z ogr.tł/Z ogr. subst.wydz.soków żoład. | BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna | BIAL- WSZ Bezmleczna | BIAL- WSZ Hipoalergiczna |
|---------------------|-----------|---|---|--|---|---|
| 2026-04-16 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Ogórek kiszony 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65 g (GLU ŻYT.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | Mus z jabłek () z/c 100 g | Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g | Jabłko 1 szt 1 szt | | Mus z jabłek () z/c 100 g |
| | Obiad | Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g | Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g | Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca (bez jaj) 100 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml | Mandarynka 1 szt | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml | | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt | Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt |
| | PN | | Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2309.59 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 376.34 g; W tym cukry: 77.80 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 9.70 g; | Wartość energetyczna: 2033.00 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 289.56 g; W tym cukry: 30.61 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 11.30 g; | Wartość energetyczna: 1366.44 kcal; Białko ogółem: 62.55 g; Tłuszcz: 28.87 g; Kw. tł. nasy.: 6.33 g; Węglowodany ogółem: 223.75 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 6.96 g; | Wartość energetyczna: 1949.66 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 50.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.18 g; Węglowodany ogółem: 306.08 g; W tym cukry: 32.50 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 10.85 g; | Wartość energetyczna: 2334.01 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 389.90 g; W tym cukry: 81.66 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 7.80 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/Z ogr. subst.wydz.soków żoład. | BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna | BIAŁ- WSZ Bezmleczna | BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna | |
|-------------------|--|---|--|---|---|--|
| 2026-04-17 piątek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (<u>RYB.</u>) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (<u>RYB.</u>) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>) | Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokoła* 20 g Pomidor 50 g | Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) | | Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki z olejem 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny (bez mleka) 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny (bez mleka) 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez jajek) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml | Jabłko 1 szt 1 szt | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g | Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 2 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 pieczona 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g |
| PN | | Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 20 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2557.42 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 436.31 g; W tym cukry: 102.81 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 8.29 g; | Wartość energetyczna: 2357.76 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 81.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 327.76 g; W tym cukry: 44.20 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 8.71 g; | Wartość energetyczna: 1549.03 kcal; Białko ogółem: 73.16 g; Tłuszcz: 29.87 g; Kw. tł. nasy.: 6.60 g; Węglowodany ogółem: 255.17 g; W tym cukry: 68.94 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 7.75 g; | Wartość energetyczna: 2095.42 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 43.84 g; Kw. tł. nasy.: 10.20 g; Węglowodany ogółem: 360.81 g; W tym cukry: 47.64 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 7.88 g; | Wartość energetyczna: 2545.38 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 58.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 428.19 g; W tym cukry: 96.10 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 10.59 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | BIAL- WSZ Z ogr.tł/Z ogr. subst.wydz.soków żoład. | BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna | BIAL- WSZ Bezmleczna | BIAL- WSZ Hipoalergiczna | | |
|-------------------|--|---|--|--|--|---|--|
| 2026-04-18 sobota | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałatka meksykańska* 150 g (JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65 g (GLU ŻYT.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałatka meksykańska* 150 g (JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | |
| | | II ŚN | Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (MLE.) | Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g | Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g | | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml |
| | | Obiad | Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka Coleslaw b/c 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka Coleslaw b/c 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy (bez jaj) 100 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | | PD | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Maślanka 150 ml (MLE.) | | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
| | | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.) | Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65 g (GLU ŻYT.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt |
| PN | | Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 50 g | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2422.46 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 384.14 g; W tym cukry: 80.59 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 10.04 g; | Wartość energetyczna: 2241.67 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 304.34 g; W tym cukry: 31.49 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 13.52 g; | Wartość energetyczna: 1562.36 kcal; Białko ogółem: 78.43 g; Tłuszcz: 46.19 g; Kw. tł. nasy.: 9.88 g; Węglowodany ogółem: 213.84 g; W tym cukry: 35.66 g; Błonnik pok.: 17.69 g; Sól: 11.88 g; | Wartość energetyczna: 2040.50 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 305.87 g; W tym cukry: 34.95 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 12.17 g; | Wartość energetyczna: 2332.96 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 382.87 g; W tym cukry: 95.02 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 9.68 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | BIAL- WSZ Z ogr.tł/Z ogr. subst.wydz.soków żoład. | BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna | BIAL- WSZ Bezmleczna | BIAL- WSZ Hipoalergiczna | |
|----------------------|---|--|---|---|---|--|
| 2026-04-19 niedziela | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (SOJ.) Suflet mięsno-jarzynowy 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (SOJ.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65 g (GLU ŻYT.) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (SOJ.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Suflet mięsno-jarzynowy 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml | Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g | Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Twarożek 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g | | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml |
| | Obiad | Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Marchew pieczona 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Kapuśniak z kapusty białej 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Marchew pieczona 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ryżowa (bez mleka) 300 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca (bez jaj) 100 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | | Wafle ryżowe 30 g | | Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłek () z/c 100 g |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65 g (GLU ŻYT.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.) |
| PN | | Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2422.57 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 373.43 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 10.23 g; | Wartość energetyczna: 2187.19 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 284.30 g; W tym cukry: 30.04 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 10.77 g; | Wartość energetyczna: 1470.19 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 42.35 g; Kw. tł. nasy.: 11.08 g; Węglowodany ogółem: 202.95 g; W tym cukry: 28.43 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sól: 7.39 g; | Wartość energetyczna: 1881.76 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 47.05 g; Kw. tł. nasy.: 9.49 g; Węglowodany ogółem: 299.46 g; W tym cukry: 26.84 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 13.38 g; | Wartość energetyczna: 2322.89 kcal; Białko ogółem: 85.17 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 12.76 g; Węglowodany ogółem: 393.41 g; W tym cukry: 76.70 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 10.55 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | | BIAŁ- WSZ Z ogr.ł/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd. | BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna | BIAŁ- WSZ Bezmleczna | BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna |
|-------------------------|-----------|--|--|---|--|--|
| 2026-04-20 poniedziałek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65 g (GLU ŻYT.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) | Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g | Jabłko 1 szt 1 szt | | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml |
| | Obiad | Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Buraczki oprószane 150 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) | Jarzynowa z makaronem-podstawa 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sałatka z papryki BBCO 100 g Buraczki po francusku z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) | Ryż na sypko (brązowy) 180 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sałatka z papryki BBCO 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko prażone b/c 150 g | Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Buraczki oprószane 150 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) | Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) (bez jaj) 100 g (GLU PSZ.) Buraczki oprószane 150 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) |
| | PD | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Jabłko 1 szt 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) | Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65 g (GLU ŻYT.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.) |
| PN | | Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek kiszony 50 g | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2432.29 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 53.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 398.71 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 10.62 g; | Wartość energetyczna: 2091.37 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 304.42 g; W tym cukry: 40.76 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 11.26 g; | Wartość energetyczna: 1352.81 kcal; Białko ogółem: 59.94 g; Tłuszcz: 34.63 g; Kw. tł. nasy.: 10.45 g; Węglowodany ogółem: 208.67 g; W tym cukry: 42.43 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 6.08 g; | Wartość energetyczna: 2113.90 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 35.03 g; Kw. tł. nasy.: 10.42 g; Węglowodany ogółem: 374.69 g; W tym cukry: 41.46 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 9.61 g; | Wartość energetyczna: 2481.90 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 52.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 416.42 g; W tym cukry: 70.38 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 8.23 g; |

| | BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/Z ogr. subst.wydz.soków żoład. | BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna | BIAŁ- WSZ Bezmleczna | BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna |
|-----------|--|---|---|--|--|
| Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta 100 g (GLU PSZ, RYB, MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65 g (GLU ŻYT.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta 100 g (GLU PSZ, RYB, MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta (bez mleka) 100 g (GLU PSZ, RYB.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta z brokuła * 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| II ŚN | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml | Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml | | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml |
| Obiad | Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) | Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i jabłkiem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) | Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i jabłkiem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) | Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 50 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez jaj) 100 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 50 ml |
| PD | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Jabłko 1 szt 1 szt | Maślanka 200 ml (MLE.) | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Suflet mięsno-jarzynowy 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt | Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65 g (GLU ŻYT.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Suflet mięsno-jarzynowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt |
| PN | | Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

2026-04-21 wtorek

| BIAŁ- WSZ Z ogr.tł/Z ogr. subst.wydz.soków żoład. | BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna | BIAŁ- WSZ Bezmleczna | BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna |
|--|---|---|--|--|
| Wartość energetyczna: 2463.50 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 407.46 g; W tym cukry: 107.82 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 10.03 g; | Wartość energetyczna: 2100.07 kcal; Białko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 305.30 g; W tym cukry: 31.50 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 11.51 g; | Wartość energetyczna: 1522.76 kcal; Białko ogółem: 71.48 g; Tłuszcz: 33.80 g; Kw. tł. nasy.: 8.70 g; Węglowodany ogółem: 238.84 g; W tym cukry: 73.19 g; Błonnik pok.: 15.65 g; Sól: 7.10 g; | Wartość energetyczna: 2161.37 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.33 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; W tym cukry: 50.64 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 9.70 g; | Wartość energetyczna: 2025.36 kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz: 39.89 g; Kw. tł. nasy.: 10.14 g; Węglowodany ogółem: 357.98 g; W tym cukry: 91.04 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 6.59 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | BIAL- WSZ Z ogr.tł/Z ogr. subst.wydz.soków żoład. | BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna | BIAL- WSZ Bezmleczna | BIAL- WSZ Hipoalergiczna | |
|------------------|--|--|--|---|--|--|
| 2026-04-22 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65 g (GLU ŻYT.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE.) | Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g | Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE.) | | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml |
| | Obiad | Krem z białych warzyw 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 25 g (GLU PSZ.) | Krem z białych warzyw 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 25 g (GLU PSZ.) | Krem z białych warzyw (b/mleka) 350 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Jabłko 1 szt 1 szt | Jabłko 1 szt 1 szt | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Bartnika- kiełbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (SOJ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Bartnika- kiełbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (SOJ.) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65 g (GLU ŻYT.) Szynka Bartnika- kiełbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (SOJ.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową wędzona, parzona 50 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.) |
| PN | | Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2548.04 kcal; Białko ogółem: 124.64 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 376.26 g; W tym cukry: 86.13 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 10.15 g; | Wartość energetyczna: 2176.46 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 298.84 g; W tym cukry: 36.47 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 11.11 g; | Wartość energetyczna: 1609.64 kcal; Białko ogółem: 78.46 g; Tłuszcz: 42.78 g; Kw. tł. nasy.: 10.75 g; Węglowodany ogółem: 240.09 g; W tym cukry: 66.89 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 6.86 g; | Wartość energetyczna: 2157.18 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 306.11 g; W tym cukry: 19.95 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 9.28 g; | Wartość energetyczna: 2523.04 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 397.15 g; W tym cukry: 83.27 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 7.78 g; | |

| | | BIAL- WSZ Z ogr.tł/Z ogr. subst.wydz.soków żoład. | BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna | BIAL- WSZ Bezmleczna | BIAL- WSZ Hipoalergiczna | |
|---------------------|-----------|---|---|---|--|---|-----------------------------|
| 2026-04-23 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona.parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | |
| | II SN | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Makaron Spaghetti 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez jaj) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | |
| | PD | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Jabłko 1 szt 1 szt | | | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g | Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 pieczona 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g | |
| PN | | Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2474.87 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 377.50 g; W tym cukry: 76.04 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 9.72 g; | Wartość energetyczna: 1950.25 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 284.93 g; W tym cukry: 38.29 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 12.70 g; | Wartość energetyczna: 1433.50 kcal; Białko ogółem: 66.62 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 185.59 g; W tym cukry: 34.13 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 8.87 g; | Wartość energetyczna: 2076.21 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 314.90 g; W tym cukry: 15.24 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 8.90 g; | Wartość energetyczna: 2386.64 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 346.30 g; W tym cukry: 28.37 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 9.31 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | | BIAL- WSZ Z ogr.tł/Z ogr. subst.wydz.soków żoład. | BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna | BIAL- WSZ Bezmleczna | BIAL- WSZ Hipoalergiczna | |
|-------------------|-----------|--|--|--|---|---|-------------------|
| 2026-04-24 piątek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 50 g (SEL.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65 g (GLU ŻYT.) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 50 g (SEL.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | |
| | II ŚN | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml | Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g | Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g | | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml | |
| | Obiad | Pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew pieczona 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Pomidorowa z ryżem (bez mleka) 350 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 50 ml Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Pomidorowa z ryżem (bez mleka) 350 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (b/jaj) 100 g (GLU PSZ.) Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 50 ml Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | |
| | PD | Banan 1szt. 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | | | | Banan 1szt. 1 szt |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) | Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65 g (GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g | | |
| | PN | | Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2452.97 kcal; Białko ogółem: 113.55 g; Tłuszcz: 50.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 405.53 g; W tym cukry: 105.21 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 8.11 g; | Wartość energetyczna: 2104.58 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 278.64 g; W tym cukry: 31.13 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 10.10 g; | Wartość energetyczna: 1402.88 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 37.67 g; Kw. tł. nasy.: 8.75 g; Węglowodany ogółem: 180.63 g; W tym cukry: 23.32 g; Błonnik pok.: 15.74 g; Sól: 5.36 g; | Wartość energetyczna: 2033.36 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 320.30 g; W tym cukry: 42.93 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 8.02 g; | Wartość energetyczna: 2410.38 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 50.43 g; Kw. tł. nasy.: 12.35 g; Węglowodany ogółem: 413.85 g; W tym cukry: 111.77 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 7.92 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/Z ogr. subst.wydz.soków żoład. | BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna | BIAŁ- WSZ Bezmleczna | BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna | |
|-------------------|--|---|--|---|---|---|
| 2026-04-25 sobota | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową wędzona, parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) | Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.</u>) Salata zielona 10 g | Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) | | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g |
| 2026-04-25 sobota | Obiad | Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez jaj) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml | Jabłko 1 szt 1 szt | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | |
| 2026-04-25 sobota | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.</u>) Paszтет z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.</u>) Paszтет z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.</u>) Paszтет z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt |
| | PN | | Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

2026-04-25 sobota

| BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/Z ogr. subst.wydz.soków żoład. | BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna | BIAŁ- WSZ Bezmleczna | BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna |
|---|---|---|---|---|
| Wartość energetyczna: 2603.97 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 403.50 g; W tym cukry: 95.91 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 9.90 g; | Wartość energetyczna: 2299.55 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 329.17 g; W tym cukry: 40.77 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 10.67 g; | Wartość energetyczna: 1587.89 kcal; Białko ogółem: 76.78 g; Tłuszcz: 43.43 g; Kw. tł. nasy.: 9.18 g; Węglowodany ogółem: 230.66 g; W tym cukry: 58.47 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 6.34 g; | Wartość energetyczna: 2177.79 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 317.39 g; W tym cukry: 29.54 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 8.93 g; | Wartość energetyczna: 2436.03 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.11 g; Węglowodany ogółem: 406.97 g; W tym cukry: 88.64 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 7.19 g; |

| | | BIAL- WSZ Z ogr. tł/Z ogr. subst.wydz.soków żoład. | BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna | BIAL- WSZ Bezmleczna | BIAL- WSZ Hipoalergiczna |
|----------------------|-----------|---|---|---|---|--|
| 2026-04-26 niedziela | Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Suflet mięsno-jarzynowy 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL. może zawierać: RYB, MCK.) Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65 g (GLU ŻYT.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL. może zawierać: RYB, MCK.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL. może zawierać: RYB, MCK.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Suflet mięsno-jarzynowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml | Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pyszdra schabowa-wędzonka schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g | | | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab sous-vide 100 g Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ratatouille z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab sous-vide 100 g Surówka Coleslaw b/c 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Ratatouille z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab sous-vide 100 g Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka Coleslaw b/c 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Ratatouille z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny (bez mleka) 350 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab sous-vide 100 g Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ratatouille z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | |
| | PD | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Jabłko 1 szt 1 szt | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka Bartnika- kiełbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.) | Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka Bartnika- kiełbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (SOJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65 g (GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka Bartnika- kiełbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (SOJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 50 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt |
| | PN | | Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2425.59 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 360.89 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 9.99 g; | Wartość energetyczna: 2104.62 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 259.69 g; W tym cukry: 26.79 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 11.11 g; | Wartość energetyczna: 1403.41 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Tłuszcz: 47.81 g; Kw. tł. nasy.: 10.14 g; Węglowodany ogółem: 168.82 g; W tym cukry: 30.60 g; Błonnik pok.: 16.93 g; Sól: 7.33 g; | Wartość energetyczna: 2098.05 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 278.15 g; W tym cukry: 29.92 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 9.33 g; | Wartość energetyczna: 2373.20 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 372.14 g; W tym cukry: 94.01 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 7.50 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | | BIAŁ- WSZ Niskosodowa | BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa) | BIAŁ- WSZ Bezglutenowa | BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa | BIAŁ- WSZ Wegetariańska |
|-------------------------|-----------|--|---|---|--|--|
| 2026-04-13 poniedziałek | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron bezglutenowy na mleku 300 ml (MLE.) | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml | | | | |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy (bez soli) 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona (bez glutenu) 100 g (SEL.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (SEL.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 50 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i jabłkiem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g Blok drobiowo-wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt |
| PN | | Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2188.75 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 333.73 g; W tym cukry: 55.10 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 9.30 g; | Wartość energetyczna: 2245.68 kcal; Białko ogółem: 114.61 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 8.19 g; Węglowodany ogółem: 345.18 g; W tym cukry: 74.69 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 6.27 g; | Wartość energetyczna: 2265.33 kcal; Białko ogółem: 73.84 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 347.75 g; W tym cukry: 97.65 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 4.41 g; | Wartość energetyczna: 1485.16 kcal; Białko ogółem: 43.77 g; Tłuszcz: 38.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 252.83 g; W tym cukry: 51.58 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 7.06 g; | Wartość energetyczna: 2492.24 kcal; Białko ogółem: 84.78 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 367.65 g; W tym cukry: 52.84 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 10.11 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | BIAŁ- WSZ Niskosodowa | BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa) | BIAŁ- WSZ Bezglutenowa | BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa | BIAŁ- WSZ Wegetariańska |
|-----------|---|--|---|---|---|
| Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 50 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy (bez soli) 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 15 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| II ŚN | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml | | | | |
| Obiad | Krem z dyni * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy *(bez soli) 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane (bez soli) 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krem z dyni * (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krem z dyni * (bez glutenu) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos koperkowy *(bez glutenu) 50 ml (MLE.) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krem z dyni * (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krem z dyni * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ze szpinakiem * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| PD | | Mus z jabłek () z/c 100 g | Jabłko 1 szt 1 szt | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.) | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 15 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) |
| PN | | Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Schab gotowany 40 g | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | | BIAL- WSZ Niskosodowa | BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa) | BIAL- WSZ Bezglutenowa | BIAL- WSZ Niskobiałkowa | BIAL- WSZ Wegetariańska |
|------------------|-----------|--|---|--|--|---|
| 6-04-14 wtorek | | Wartość energetyczna: 2236.04 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g; W tym cukry: 41.88 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 7.98 g; | Wartość energetyczna: 2107.93 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 40.89 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 335.40 g; W tym cukry: 65.32 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 5.72 g; | Wartość energetyczna: 1984.20 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 305.14 g; W tym cukry: 100.59 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 5.31 g; | Wartość energetyczna: 1470.05 kcal; Białko ogółem: 43.83 g; Tłuszcz: 33.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 252.37 g; W tym cukry: 63.90 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 4.61 g; | Wartość energetyczna: 2534.08 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 400.32 g; W tym cukry: 37.29 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 9.63 g; |
| 2026-04-15 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenny 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Schab gotowany 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z brokułu i pomidora - dieta BBCO 150 g (JAJ, MLE.) Schab gotowany 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 20 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z brokułu i pomidora - dieta BBCO 150 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (MLE.) | | |
| | Obiad | Ziemniaczana (bez soli) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłka prażone b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krem marchwiowo-ziemniaczany BBCO 350 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krem marchwiowo-ziemniaczany BBCO 350 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos koperkowy *(bez glutenu) 50 ml (MLE.) Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krem marchwiowo-ziemniaczany BBCO 350 g (MLE.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | | Mandarynka 1 szt | Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Rolada z łopatkı wieprzowej (bez soli) 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 30 g (RYB, SEL.) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) |
| PN | | Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2425.87 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 387.45 g; W tym cukry: 60.59 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 6.75 g; | Wartość energetyczna: 2170.36 kcal; Białko ogółem: 132.19 g; Tłuszcz: 44.42 g; Kw. tł. nasy.: 9.65 g; Węglowodany ogółem: 322.31 g; W tym cukry: 68.71 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 6.54 g; | Wartość energetyczna: 2214.87 kcal; Białko ogółem: 115.73 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 289.35 g; W tym cukry: 54.73 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 3.43 g; | Wartość energetyczna: 1931.50 kcal; Białko ogółem: 56.07 g; Tłuszcz: 39.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 360.76 g; W tym cukry: 85.35 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 4.37 g; | Wartość energetyczna: 2544.85 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 421.07 g; W tym cukry: 96.30 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 7.48 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | | BIAŁ- WSZ Niskosodowa | BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa) | BIAŁ- WSZ Bezglutenowa | BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa | BIAŁ- WSZ Wegetariańska |
|---------------------|-----------|---|--|---|--|--|
| 2026-04-16 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 50 g Twarożek na słodko 50 g (MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb tostowy pszenny 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na mleku 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek na słodko 50 g (MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek na słodko 30 g (MLE.) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek na słodko 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | | Mus z jabłek () z/c 100 g | | | |
| | Obiad | Rosół z makaronem (bez soli) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez soli) 50 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany (bez soli)* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Rosół z makaronem (bez glutenu) 350 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Klopsik drobiowy z udźca 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g | Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (SEL, GLU JE CZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Rolada z łopatkki wieprzowej (bez soli) 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JE CZ.) Chleb tostowy pszenny 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JE CZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt |
| | PN | | Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Schab gotowany 40 g | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2258.82 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 308.26 g; W tym cukry: 44.34 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 6.54 g; | Wartość energetyczna: 2468.11 kcal; Białko ogółem: 129.46 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 349.91 g; W tym cukry: 68.06 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 6.97 g; | Wartość energetyczna: 2169.82 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 74.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 3.10 g; | Wartość energetyczna: 1902.29 kcal; Białko ogółem: 58.07 g; Tłuszcz: 46.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 337.80 g; W tym cukry: 55.34 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 7.54 g; | Wartość energetyczna: 2167.22 kcal; Białko ogółem: 75.62 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 343.59 g; W tym cukry: 67.23 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 8.15 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | | BIAŁ- WSZ Niskosodowa | BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa) | BIAŁ- WSZ Bezglutenowa | BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa | BIAŁ- WSZ Wegetariańska |
|-------------------|-----------|---|---|--|--|---|
| 2026-04-17 piątek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb tostowy pszenny 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (RYB.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.) Powidła śliwkowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | | Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) | Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.) | | |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny (bez soli) 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) (bez soli) 100 g (RYB.) Brokuł gotowany (bez soli)* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny (bez mleka) 350 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ryżowa 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 2 [Por] x 100 g (JAJ, RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu) 50 ml (MLE.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenny 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 30 g (JAJ, MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g |
| PN | | Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 40 g (SEL.) | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2167.96 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 341.88 g; W tym cukry: 53.00 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 6.34 g; | Wartość energetyczna: 2211.12 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 47.80 g; Kw. tł. nasy.: 8.18 g; Węglowodany ogółem: 352.94 g; W tym cukry: 62.67 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 6.18 g; | Wartość energetyczna: 2253.42 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 338.95 g; W tym cukry: 79.22 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 6.21 g; | Wartość energetyczna: 1751.59 kcal; Białko ogółem: 58.06 g; Tłuszcz: 37.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 309.21 g; W tym cukry: 86.67 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 4.21 g; | Wartość energetyczna: 2396.59 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 387.63 g; W tym cukry: 56.17 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 8.07 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | | BIAL- WSZ Niskosodowa | BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa) | BIAL- WSZ Bezglutenowa | BIAL- WSZ Niskobiałkowa | BIAL- WSZ Wegetariańska |
|-------------------|-----------|---|--|--|---|--|
| 2026-04-18 sobota | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 15 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g 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>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka meksykańska* 150 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml | | | |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem (bez soli) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez glutenu) 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlety z brokuła* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łąpatki wieprzowej (bez soli) 50 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb tostowy pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łąpatki wieprzowej pieczona 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łąpatki wieprzowej pieczona 50 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt |
| PN | | Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2216.91 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 325.54 g; W tym cukry: 49.34 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 8.34 g; | Wartość energetyczna: 2250.70 kcal; Białko ogółem: 124.29 g; Tłuszcz: 52.41 g; Kw. tł. nasy.: 10.73 g; Węglowodany ogółem: 332.92 g; W tym cukry: 71.96 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 6.39 g; | Wartość energetyczna: 1895.50 kcal; Białko ogółem: 81.52 g; Tłuszcz: 63.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 263.40 g; W tym cukry: 36.35 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 4.31 g; | Wartość energetyczna: 1446.82 kcal; Białko ogółem: 54.28 g; Tłuszcz: 40.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 231.53 g; W tym cukry: 41.35 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 7.01 g; | Wartość energetyczna: 2306.54 kcal; Białko ogółem: 72.66 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 375.30 g; W tym cukry: 60.03 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 9.44 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | | BIĄŁ- WSZ Niskosodowa | BIĄŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa) | BIĄŁ- WSZ Bezglutenowa | BIĄŁ- WSZ Niskobiałkowa | BIĄŁ- WSZ Wegetariańska |
|----------------------|-----------|---|--|---|---|--|
| 2026-04-19 niedziela | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Bartnika- kiełbasa dr. parz z dod. mięsa wp 20 g (SOJ.) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml | | | | |
| | Obiad | Ziemniaczana (bez soli) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez soli) 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Marchew pieczona 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaczana (bez glutenu) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Kapuśniak z kapusty białej 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety sojowe 90 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | Wafle ryżowe 30 g | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenny 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) | Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 15 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g (SEL.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) |
| PN | | Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 40 g | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2130.24 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 318.74 g; W tym cukry: 28.92 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 6.33 g; | Wartość energetyczna: 2160.42 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 8.50 g; Węglowodany ogółem: 357.81 g; W tym cukry: 53.40 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 6.04 g; | Wartość energetyczna: 2106.20 kcal; Białko ogółem: 79.25 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 317.02 g; W tym cukry: 72.04 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 2.81 g; | Wartość energetyczna: 1589.58 kcal; Białko ogółem: 47.52 g; Tłuszcz: 42.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 260.83 g; W tym cukry: 35.66 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 5.33 g; | Wartość energetyczna: 2245.56 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 312.88 g; W tym cukry: 30.81 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 8.85 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | | BIAL- WSZ Niskosodowa | BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa) | BIAL- WSZ Bezglutenowa | BIAL- WSZ Niskobiałkowa | BIAL- WSZ Wegetariańska | |
|-------------------------|-----------|---|--|---|---|--|--|
| 2026-04-20 poniedziałek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 15 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | |
| | II ŚN | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml | | | | | |
| | Obiad | Jarzynowa z makaronem (bez soli) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem-podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | |
| | PD | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty naturalny 30 g (MLE.) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) | |
| PN | | Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2150.20 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 348.31 g; W tym cukry: 36.08 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 6.88 g; | Wartość energetyczna: 2257.45 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz: 45.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Węglowodany ogółem: 356.80 g; W tym cukry: 74.27 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 6.13 g; | Wartość energetyczna: 1965.38 kcal; Białko ogółem: 64.02 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 323.17 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 1.91 g; | Wartość energetyczna: 1462.58 kcal; Białko ogółem: 35.83 g; Tłuszcz: 35.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 258.79 g; W tym cukry: 35.36 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sól: 4.22 g; | Wartość energetyczna: 2255.87 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 352.38 g; W tym cukry: 46.20 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 9.14 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | | BIĄŁ- WSZ Niskosodowa | BIĄŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa) | BIĄŁ- WSZ Bezglutenowa | BIĄŁ- WSZ Niskobiałkowa | BIĄŁ- WSZ Wegetariańska |
|-------------------|-----------|--|--|---|---|---|
| 2026-04-21 wtorek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml | | | | |
| | Obiad | Rosół z makaronem (bez soli) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | Rosół z makaronem (bez glutenu) 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i jabłkiem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 50 ml | Bulion warzywny z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ze szpinakiem * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt |
| | PD | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>) | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 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>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Dżem 25 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt |
| PN | | Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatką wieprzowej pieczona 40 g | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

2026-04-21 wtorek

| BIAL- WSZ Niskosodowa | BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa) | BIAL- WSZ Bezglutenowa | BIAL- WSZ Niskobiałkowa | BIAL- WSZ Wegetariańska |
|--|---|--|--|---|
| Wartość energetyczna: 1882.16 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 51.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 270.91 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 4.91 g; | Wartość energetyczna: 2068.35 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 41.12 g; Kw. tł. nasy.: 7.42 g; Węglowodany ogółem: 360.37 g; W tym cukry: 65.52 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 6.30 g; | Wartość energetyczna: 2256.99 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 325.40 g; W tym cukry: 78.36 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 2.81 g; | Wartość energetyczna: 1400.02 kcal; Białko ogółem: 44.05 g; Tłuszcz: 31.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 244.94 g; W tym cukry: 59.51 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 4.91 g; | Wartość energetyczna: 2463.98 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 58.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 420.51 g; W tym cukry: 104.43 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 8.53 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | | BIAŁ- WSZ Niskosodowa | BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa) | BIAŁ- WSZ Bezglutenowa | BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa | BIAŁ- WSZ Wegetariańska |
|------------------|-----------|--|---|--|--|--|
| 2026-04-22 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE,) Rolada z łąpatki wieprzowej (bez soli) 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL,) Chleb tostowy pszenny 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Rolada z łąpatki wieprzowej pieczona 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL,) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE,) Rolada z łąpatki wieprzowej pieczona 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 15 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Miód (25g) 2 szt Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE,) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml | Wafle ryżowe 30 g | | |
| | Obiad | Ziemniaczana (bez soli) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy- dieta (bez soli) 150 g (GLU PSZ,) Buraczki gotowane z natką pietruszki (bez soli) 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 25 g (GLU PSZ,) | Krem z białych warzyw 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krem z białych warzyw 350 ml (MLE, SEL,) Makaron bezglutenowy 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krem z białych warzyw (b/mleka) 350 ml (SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 25 g (GLU PSZ,) | Krem z białych warzyw 350 ml (MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 400 g (SEL, GLU JĘCZ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 25 g (GLU PSZ,) |
| | PD | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Jabłko 1 szt 1 szt | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Chleb tostowy pszenny 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta warzywna* 50 g (SEL,) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ,) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Pasta warzywna* 50 g (SEL,) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Jabłko 1 szt 1 szt |
| PN | | Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Rolada z łąpatki wieprzowej pieczona 40 g | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2467.06 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 354.92 g; W tym cukry: 52.18 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 6.80 g; | Wartość energetyczna: 2370.17 kcal; Białko ogółem: 128.59 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 328.15 g; W tym cukry: 77.04 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 6.24 g; | Wartość energetyczna: 2200.37 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 76.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 309.41 g; W tym cukry: 49.59 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 1.68 g; | Wartość energetyczna: 1985.10 kcal; Białko ogółem: 57.14 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 321.44 g; W tym cukry: 79.42 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 4.73 g; | Wartość energetyczna: 2443.61 kcal; Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz: 80.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 379.54 g; W tym cukry: 55.44 g; Błonnik pok.: 43.30 g; Sól: 8.40 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | | BIAŁ- WSZ Niskosodowa | BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa) | BIAŁ- WSZ Bezglutenowa | BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa | BIAŁ- WSZ Wegetariańska |
|---------------------|-----------|---|---|---|---|---|
| 2026-04-23 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb tostowy pszenny 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Schab gotowany 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml | | | |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami (bez soli) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka (bez soli) 100 g Sos koperkowy *(bez soli) 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 150 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) 350 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Sos boloński z mięsa wp-dieta (bez glutenu) 150 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp -dieta 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj (bez soli) 50 g (JAJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Chleb tostowy pszenny 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 15 g Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g |
| PN | | Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2287.67 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 343.02 g; W tym cukry: 48.23 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 6.46 g; | Wartość energetyczna: 2321.81 kcal; Białko ogółem: 127.85 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; W tym cukry: 68.81 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 6.50 g; | Wartość energetyczna: 1960.61 kcal; Białko ogółem: 59.66 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g; W tym cukry: 45.95 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 1.64 g; | Wartość energetyczna: 1692.27 kcal; Białko ogółem: 62.97 g; Tłuszcz: 43.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 273.69 g; W tym cukry: 33.76 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 4.52 g; | Wartość energetyczna: 2697.73 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 102.82 g; Kw. tł. nasy.: 41.46 g; Węglowodany ogółem: 376.78 g; W tym cukry: 40.05 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 11.41 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | | BIAŁ- WSZ Niskosodowa | BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa) | BIAŁ- WSZ Bezglutenowa | BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa | BIAŁ- WSZ Wegetariańska |
|-------------------|-----------|---|---|--|--|---|
| 2026-04-24 piątek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ryba faszerowana (dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 30 g (MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml | | | | |
| | Obiad | Pomidorowa z ryżem (bez soli) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) (bez soli) 100 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez soli) 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku* (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Pomidorowa z ryżem (bez mleka) 350 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 50 ml Marchew pieczona 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 50 ml Warzywa po grecku* (bez glutenu) 150 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Pomidorowa z ryżem (bez mleka) 350 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (RYB.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety sojowe 90 g (SOJ.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Banan 1szt. 1 szt | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenny 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) |
| | PN | | Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Schab gotowany 40 g | | | |
| | | | Wartość energetyczna: 2126.94 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 306.91 g; W tym cukry: 36.69 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 7.01 g; | Wartość energetyczna: 2244.24 kcal; Białko ogółem: 126.72 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 8.79 g; Węglowodany ogółem: 339.48 g; W tym cukry: 73.11 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 6.77 g; | Wartość energetyczna: 2278.25 kcal; Białko ogółem: 83.19 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 366.54 g; W tym cukry: 120.87 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 2.73 g; | Wartość energetyczna: 1554.29 kcal; Białko ogółem: 56.76 g; Tłuszcz: 37.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 260.72 g; W tym cukry: 61.25 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 4.33 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

| | BIAŁ- WSZ Niskosodowa | BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa) | BIAŁ- WSZ Bezglutenowa | BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa | BIAŁ- WSZ Wegetariańska |
|-----------|---|---|--|---|---|
| Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 50 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb tostowy pszenny 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona.parzona 15 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| II ŚN | | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml | | | |
| Obiad | Ziemniaczana (bez soli) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Klopsik wieprzowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (bez soli) 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaczana (bez glutenu) 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos własny (bez glutenu) 50 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Kalafirowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kotlety ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| PD | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenny 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pasta z brokuła * 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Dżem 25 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z brokuła * 50 g Paszтет z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt |
| PN | | Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 40 g | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

2026-04-25 sobota

| BIAL- WSZ Niskosodowa | BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa) | BIAL- WSZ Bezglutenowa | BIAL- WSZ Niskobiałkowa | BIAL- WSZ Wegetariańska |
|---|---|--|--|--|
| Wartość energetyczna: 2334.64 kcal; Białko ogółem: 115.42 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 331.75 g; W tym cukry: 44.20 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 6.29 g; | Wartość energetyczna: 2229.47 kcal; Białko ogółem: 123.55 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 10.29 g; Węglowodany ogółem: 329.93 g; W tym cukry: 60.18 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 6.04 g; | Wartość energetyczna: 1928.96 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 259.43 g; W tym cukry: 30.88 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 2.46 g; | Wartość energetyczna: 1474.62 kcal; Białko ogółem: 44.94 g; Tłuszcz: 41.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 243.66 g; W tym cukry: 38.88 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 3.94 g; | Wartość energetyczna: 2252.50 kcal; Białko ogółem: 69.67 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 348.05 g; W tym cukry: 46.21 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 7.36 g; |

| | | BIAL- WSZ Niskosodowa | BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa) | BIAL- WSZ Bezglutenowa | BIAL- WSZ Niskobiałkowa | BIAL- WSZ Wegetariańska |
|----------------------|-----------|---|---|---|---|---|
| 2026-04-26 niedziela | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL. może zawierać: RYB, MCK.) Chleb tostowy pszenny 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Suflet miesno-jarzynowy (bez glutenu) 50 g (JAJ, SEL.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL. może zawierać: RYB, MCK.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 15 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml | | | | |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny (bez soli) 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos własny (bez soli) 50 ml (GLU PSZ,) Ratatouille z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny (bez mleka) 350 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab sous-vide 100 g Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ratatouille z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krupnik ryżowy z ziemniakami* 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab sous-vide 100 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Ratatouille z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny (bez mleka) 350 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab sous-vide 50 g Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ratatouille z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Pierogi z truskawkami * 200 g (GLU PSZ,) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenny 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt |
| PN | | Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2275.69 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 296.15 g; W tym cukry: 41.93 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 6.86 g; | Wartość energetyczna: 2296.26 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 315.67 g; W tym cukry: 66.89 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 5.95 g; | Wartość energetyczna: 2216.69 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz: 85.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 291.39 g; W tym cukry: 65.62 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 2.87 g; | Wartość energetyczna: 1677.13 kcal; Białko ogółem: 45.06 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 261.66 g; W tym cukry: 85.62 g; Błonnik pok.: 19.19 g; Sól: 4.17 g; | Wartość energetyczna: 2210.97 kcal; Białko ogółem: 80.51 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 340.52 g; W tym cukry: 67.85 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 7.93 g; |

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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