

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	
2026-03-16 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> ) Połędwica Sopocka 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> ) Połędwica Sopocka 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 sytko (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 sytko 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 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> ) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.</u> ) 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 łopatkki 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 (tylko MSWIA) 250 ml			
	Wartość energetyczna: 2177.95 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 39.83 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; Węglowodany ogółem: 387.59 g; W tym cukry: 45.25 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 8.93 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: 2375.37 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 83.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 328.02 g; W tym cukry: 35.89 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 11.52 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 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa
2026-03-17 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 niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JEĆZ.</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> ) 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> ) 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> ) 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 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> ) Poledwica 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 Szyńka 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				
	Wartość energetyczna: 2180.92 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 46.13 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 374.23 g; W tym cukry: 51.54 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 9.43 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa
2026-03-18 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 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> ) Salatka z brokułu 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> ) Salatka z brokułu 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> ) Salatka z brokułu 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> ) Mandarynka 1 szt
	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		Dren II (tylko MSWIA) 250 ml			
	Wartość energetyczna: 1977.17 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz: 43.43 g; Kw. tł. nasy.: 10.47 g; Węglowodany ogółem: 351.11 g; W tym cukry: 51.37 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 7.57 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: 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: 2766.50 kcal; Białko ogółem: 115.32 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 454.27 g; W tym cukry: 121.80 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 8.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	
2026-03-19 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 kieł.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 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> ) 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, GÓR.</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, GÓR.</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> ) Salata 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> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g 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> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 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> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
	Kolacja	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kieł.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- wędlna 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- wędlna 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- wędlna 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: 2019.74 kcal; Białko ogółem: 77.24 g; Tłuszcz: 43.60 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 353.58 g; W tym cukry: 51.43 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 10.80 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: 1933.09 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; W tym cukry: 47.80 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 1971.61 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 296.10 g; W tym cukry: 43.91 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2156.60 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 296.82 g; W tym cukry: 64.49 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 9.06 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa
2026-03-20 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 wieloowocowy* 200 ml ( <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 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 łopatki 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: 2060.01 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 40.79 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; Węglowodany ogółem: 364.04 g; W tym cukry: 60.00 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 7.35 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: 356.95 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: 357.74 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: 400.60 g; W tym cukry: 73.30 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 9.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAŁ- W SZ Podstawowa	BIAŁ- W SZ Łatwo strawna	BIAŁ- W SZ Bogatobiałkowa
2026-03-21 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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka meksykańska* 150 g ( <u>JAJ, SEL, GOR.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 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> ) 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 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II 350 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka Colesław 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) 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 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Dren II 250 ml			Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g 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> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabiko 1 szt 1 szt 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> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
PN		Dren II (tylko MSWIA) 250 ml				
		Wartość energetyczna: 2043.08 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 334.50 g; W tym cukry: 59.32 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 7.27 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: 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: 2085.53 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 321.57 g; W tym cukry: 44.19 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2293.67 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; W tym cukry: 51.40 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 12.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	
2026-03-22 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 kiel.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 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> ) 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> ) Salata 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> ) Wafle ryżowe 30 g	
	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		Dren II (tylko MSWIA) 250 ml					
		Wartość energetyczna: 2024.90 kcal; Białko ogółem: 71.65 g; Tłuszcz: 42.73 g; Kw. tł. nasy.: 8.75 g; Węglowodany ogółem: 356.74 g; W tym cukry: 43.06 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 8.61 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: 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: 2352.17 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 342.30 g; W tym cukry: 29.36 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2765.95 kcal; Białko ogółem: 113.40 g; Tłuszcz: 87.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 394.82 g; W tym cukry: 36.92 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 11.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	
2026-03-23, 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 Szynka wieprzowa gotowana 50 g 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> )	Zacierka 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 z natką pietruszki 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, GÓR.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka 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> ) Twarożek z natką pietruszki 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, GÓR.</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> )			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Buraczki oprószone 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II 350 ml	Jarzynowa z makaronem-podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłka prażone b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłka prażone b/c 150 g		
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Dren II 250 ml			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Platki 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 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> ) Ser topiony 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 Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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 ziarnisty 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 Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
	PN		Dren II (tylko MSWIA) 250 ml				
			Wartość energetyczna: 2027.62 kcal; Białko ogółem: 81.95 g; Tłuszcz: 32.80 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; Węglowodany ogółem: 370.08 g; W tym cukry: 62.92 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 7.95 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: 1911.95 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 301.65 g; W tym cukry: 34.04 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2013.04 kcal; Białko ogółem: 77.57 g; Tłuszcz: 45.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 345.72 g; W tym cukry: 34.72 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2304.44 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 389.58 g; W tym cukry: 66.02 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 9.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	
2026-03-24 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> ) Połędwica 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> ) Połędwica 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> ) Szyunka 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	Rosół z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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	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> ) 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> )	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> ) 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> ) Waflę ryżowe 30 g
	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 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> ) 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				
	Wartość energetyczna: 1976.52 kcal; Białko ogółem: 75.37 g; Tłuszcz: 47.10 g; Kw. tł. nasy.: 11.63 g; Węglowodany ogółem: 331.38 g; W tym cukry: 55.46 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 8.83 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: 2164.98 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 331.70 g; W tym cukry: 66.61 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2108.52 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 320.51 g; W tym cukry: 62.11 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2650.31 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 416.14 g; W tym cukry: 63.47 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 11.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- W SZ Podstawowa	BIAL- W SZ Łatwo strawna	BIAL- W SZ Bogatobiałkowa	
2026-03-25 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 łopatką 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> ) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.</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> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Karczek pieczony 100 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> ) Grzanki pszenne () 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka schabowa duszona 100 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> ) Bitka schabowa duszona 100 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> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Dren II 250 ml			Maślanka 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
	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: 2133.33 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 348.71 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 6.60 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: 2401.18 kcal; Białko ogółem: 98.98 g; Tłuszcz: 85.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 330.79 g; W tym cukry: 45.84 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2346.77 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; W tym cukry: 49.25 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2685.97 kcal; Białko ogółem: 118.93 g; Tłuszcz: 82.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 392.86 g; W tym cukry: 73.23 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sól: 11.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	
2026-03-26 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			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) 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- wędlna dro. parzona z dodatkiem 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- wędlna dro. parzona z dodatkiem 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: 2040.66 kcal; Białko ogółem: 78.23 g; Tłuszcz: 45.60 g; Kw. tł. nasy.: 10.57 g; Węglowodany ogółem: 349.10 g; W tym cukry: 66.57 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 7.07 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: 311.97 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: 329.25 g; W tym cukry: 28.80 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2428.73 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 370.10 g; W tym cukry: 70.10 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 8.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa
2026-03-27 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> )	Zacierka 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	Zacierka 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	Zacierka 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 Podplomyki 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 Podplomyki 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: 2048.91 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 305.17 g; W tym cukry: 53.13 g; Błonnik pok.: 19.73 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2174.72 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 333.47 g; W tym cukry: 54.90 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2458.72 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 389.77 g; W tym cukry: 99.60 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 7.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	
2026-03-28 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> ) 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	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> ) 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ketchup 15g saszetka 1 szt Twarożek z koperkiem 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> )		Maślanka 200 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, 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> ) Wafle ryżowe 30 g	
	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 osłonce 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 osłonce 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			
	Wartość energetyczna: 2160.38 kcal; Białko ogółem: 80.23 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 357.13 g; W tym cukry: 51.88 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.01 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: 2206.45 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 331.61 g; W tym cukry: 44.77 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2465.90 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 374.75 g; W tym cukry: 58.69 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 10.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa
2026-03-29 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 Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: RYB, MCK.</u> )	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kasza kuskus na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: RYB, MCK.</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 z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kuskus na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: RYB, MCK.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kuskus na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: RYB, MCK.</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 z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, 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> ) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Salata zielona 10 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ratatouille z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II 350 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab sous-vide 100 g Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka Coleslaw 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab sous-vide 100 g Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Ryz na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <u>SOJ.</u> ) 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: 2325.31 kcal; Białko ogółem: 73.73 g; Tłuszcz: 88.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 327.05 g; W tym cukry: 56.15 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 7.30 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: 1914.88 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 49.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 286.30 g; W tym cukry: 51.52 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2130.33 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 282.98 g; W tym cukry: 41.14 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2421.60 kcal; Białko ogółem: 113.36 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 322.51 g; W tym cukry: 47.61 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 10.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	
2026-03-16 poniedziałek	Śniadanie	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> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pasta z białek z koperkiem 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopotka 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	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Połędwica Sopotka 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	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 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 ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata 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 ( <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	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> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i jabłkiem 100 g Surówka z marchwi b/c 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na sypek 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 (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mandarynka 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- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Chleb żytni razowy 120 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	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT,</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> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Dżem 50 g Szynka od Żduna-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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Rolada z łopatki wieprzowej 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 ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z ziołami 20 g ( <u>MLE,</u> ) Salata 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 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Z ogr.tl/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna			
2026-03-17 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</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 niejadłej 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> ) Salata 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 Wafle ryżowe 30 g		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> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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> )
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> ) Salata zielona 10 g						
	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: 2146.55 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 311.50 g; W tym cukry: 43.55 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 1505.61 kcal; Białko ogółem: 70.70 g; Tłuszcz: 36.71 g; Kw. tł. nasy.: 8.15 g; Węglowodany ogółem: 232.87 g; W tym cukry: 61.67 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 9.70 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;			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Z ogr.tl/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna
2026-03-18 środa	Śniadanie	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> ) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z brokułu 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	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Salatka z brokułu 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 wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>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 Schab gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>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 Schab gotowany 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II śN	Koktajl bananowo-dyiniowy 200 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 20 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g	Koktajl bananowo-dyiniowy b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Krem marchwiowo-ziemniaczany BBCO 350 g ( <u>MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Buraczki po francusku z olejem 100 g Surówka z pora, marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Buraczki po francusku z olejem 100 g Surówka z pora, marchewki i jabłka z olejem 100 g 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez jaj) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Mandarynka 1 szt	Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>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> ) 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	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT</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> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
	PN		Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) 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: 389.57 g; W tym cukry: 70.13 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2264.86 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 311.74 g; W tym cukry: 50.29 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 1512.83 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 42.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 206.58 g; W tym cukry: 71.44 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 5.80 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: 69.13 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 8.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Z ogr.tl/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna
2026-03-19 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR.</b> ) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR.</b> ) Ogórek kiszony 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 ( <b>SEL, GLU OW, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 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 ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 5 g	Jabłko 1 szt 1 szt		Mus z jabłek () z/c 100 g
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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	Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Mandarynka 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt	Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkii wieprzowej pieczona 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt
	PN		Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 20 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g			
		Wartość energetyczna: 2236.86 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 362.30 g; W tym cukry: 77.64 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2083.18 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; W tym cukry: 31.07 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 1293.70 kcal; Białko ogółem: 68.15 g; Tłuszcz: 24.34 g; Kw. tł. nasy.: 6.31 g; Węglowodany ogółem: 209.72 g; W tym cukry: 57.40 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2051.99 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 292.69 g; W tym cukry: 29.54 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2234.29 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 367.16 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 7.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoałergiczna
2026-03-20 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT,</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 brokula* 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> ) 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 Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL,</u> )	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 łopatką 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata 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: 434.66 g; W tym cukry: 102.81 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2408.67 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 82.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; W tym cukry: 52.80 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 1549.03 kcal; Białko ogółem: 73.16 g; Tłuszcz: 29.87 g; Kw. tł. nasy.: 6.60 g; Węglowodany ogółem: 253.52 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: 359.16 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: 425.55 g; W tym cukry: 96.10 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 10.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna
2026-03-21 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 królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</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 wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Salatka meksykańska* 150 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</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 wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Salatka meksykańska* 150 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 ( <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 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 ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Salata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wierzprowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</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> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wierzprowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka Coleslaw b/c 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wierzprowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka Coleslaw b/c 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wierzprowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wierzprowy (bez jaj) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )			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> ) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkki 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatkki wieprzowej 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 ( <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 50 g				
		Wartość energetyczna: 2424.20 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 383.18 g; W tym cukry: 80.92 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2260.70 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 307.47 g; W tym cukry: 33.74 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 1581.39 kcal; Białko ogółem: 80.32 g; Tłuszcz: 46.52 g; Kw. tł. nasy.: 9.90 g; Węglowodany ogółem: 216.97 g; W tym cukry: 37.91 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2008.13 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 12.76 g; Węglowodany ogółem: 301.00 g; W tym cukry: 31.16 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2300.58 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 378.00 g; W tym cukry: 91.23 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 9.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Z ogr.tl/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, ZYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, ZYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</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 ZYT.</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> ) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ZYT.</u> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Rzodkiew biała 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, ZYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, ZYT.</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 Suflet mięsno-jarzynowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, ZYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, ZYT.</u> ) 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 ( <u>GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ZYT.</u> ) Twarożek 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g	
Obiad	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> ) Marchew pieczona 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 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* 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew pieczona 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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	Ryżowa (bez mleka) 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca (bez jaj) 100 g ( <u>GLU PSZ.</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 Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, ZYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, ZYT.</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 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 ZYT.</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	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ZYT.</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 Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, ZYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, ZYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 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, ZYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, ZYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL.</u> ) 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 ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g		
	Wartość energetyczna: 2638.37 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 421.12 g; W tym cukry: 65.34 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2318.59 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 308.15 g; W tym cukry: 30.46 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 1560.19 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 211.26 g; W tym cukry: 34.73 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2011.16 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 9.80 g; Węglowodany ogółem: 323.30 g; W tym cukry: 26.84 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 14.02 g;	Wartość energetyczna: 2452.29 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.07 g; Węglowodany ogółem: 416.26 g; W tym cukry: 76.70 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 11.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	
2026-03-23 poniedziałek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GÓR.</b> ) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GÓR.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GÓR.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II śN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Buraczki oprószone 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )	Jarzynowa z makaronem-podstawa 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałata 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 ( <b>GLU PSZ.</b> )	Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata z papryki BBCO 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłka prażone b/c 150 g	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Buraczki oprószone 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) (bez jaj) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki oprószone 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )
	PN		Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) 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: 2181.37 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 313.72 g; W tym cukry: 47.06 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 1249.21 kcal; Białko ogółem: 55.81 g; Tłuszcz: 27.86 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 202.27 g; W tym cukry: 43.36 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2113.90 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 35.03 g; Kw. tł. nasy.: 10.42 g; Węglowodany ogółem: 373.10 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: 414.82 g; W tym cukry: 70.38 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 8.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAŁ- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	
2026-03-24 wtorek	Śniadanie	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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g 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> ) Połędwica Sopotka 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	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Połędwica Sopotka 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 wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta (bez mleka) 100 g ( <u>GLU PSZ, RYB,</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 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 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 ( <u>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	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml
	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> ) 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 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	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> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 50 ml	Rosół z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez jaj) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) 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 Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Masłanka 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Wafle ryżowe 30 g		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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb żytni razowy 120 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	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT,</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> ) 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 Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Suflet mięsno-jarzynowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
PN		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 20 g				
	Wartość energetyczna: 2586.28 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 422.31 g; W tym cukry: 108.34 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2222.85 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 320.16 g; W tym cukry: 32.02 g; Błonnik pok.: 18.51 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 1636.16 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 34.49 g; Kw. tł. nasy.: 8.85 g; Węglowodany ogółem: 262.69 g; W tym cukry: 73.61 g; Błonnik pok.: 16.64 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2185.62 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 335.25 g; W tym cukry: 51.16 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2049.62 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 43.35 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 349.78 g; W tym cukry: 91.57 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 6.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Z ogr.tl/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna
2026-03-25 środa	Śniadanie	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> ) Połudwica 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 b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Połudwica 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	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Połudwica 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> ) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <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 15 g Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 100 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 50 g	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Obiad	Krem z białych warzyw 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 25 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Krem z białych warzyw 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Krem z białych warzyw (b/mleka) 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) 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 Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )	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> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <u>SOJ</u> ) 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 ( <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	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT</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	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> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</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 Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )
PN		Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g				
		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: 2287.79 kcal; Białko ogółem: 112.11 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 308.46 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 1646.97 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 43.45 g; Kw. tł. nasy.: 9.52 g; Węglowodany ogółem: 240.30 g; W tym cukry: 66.92 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2194.51 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 304.73 g; W tym cukry: 19.97 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2523.04 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 395.55 g; W tym cukry: 83.27 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 7.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Z ogr.tl/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoałergiczna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb miesany 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 miesany 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 miesany 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 ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	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 Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Kolacja	Chleb miesany 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 łopatkii wieprzowej pieczona 50 g Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem 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- wędlna dro. parzona z dodatkiem 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- wędlna dro. parzona z dodatkiem 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 miesany 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 miesany 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 łopatkii 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> ) Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Salata zielona 10 g		
	Wartość energetyczna: 2501.87 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 376.51 g; W tym cukry: 76.04 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2131.65 kcal; Białko ogółem: 88.09 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 313.48 g; W tym cukry: 42.81 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 12.81 g;	Wartość energetyczna: 1501.50 kcal; Białko ogółem: 69.92 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 189.30 g; W tym cukry: 38.23 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2076.21 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 313.91 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: 345.31 g; W tym cukry: 28.37 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 9.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	
2026-03-27 piątek	Śniadanie	Zacierka 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> ) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne 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> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Obiad	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 * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Marchew pieczona 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> ) 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 ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) 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 ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 50 ml Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (b/jaj) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 50 ml Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Banan 1szt. 1 szt		Banan 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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Chleb żytni razowy 120 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	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Podplomyki 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> ) 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 ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 50 g			
	Wartość energetyczna: 2565.50 kcal; Białko ogółem: 120.94 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 418.40 g; W tym cukry: 111.28 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2179.58 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 296.79 g; W tym cukry: 45.68 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 1596.88 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 38.27 g; Kw. tł. nasy.: 8.99 g; Węglowodany ogółem: 227.63 g; W tym cukry: 61.72 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2037.99 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 320.17 g; W tym cukry: 42.52 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2415.01 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 413.72 g; W tym cukry: 111.36 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 7.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna
2026-03-28 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>SEL, GLU OW, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g ( <b>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</b> ) 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 ( <b>SEL, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.</b> ) Salata zielona 10 g	Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> )		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kalafirowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez jai) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 Wafle ryżowe 30 g			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.</b> ) Paszтет z fasoli* 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.</b> ) Paszтет z fasoli* 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.</b> ) Paszтет z fasoli* 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
PN		Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g				
		Wartość energetyczna: 2630.97 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 403.50 g; W tym cukry: 95.91 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2430.95 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 353.02 g; W tym cukry: 41.19 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 1719.29 kcal; Białko ogółem: 79.24 g; Tłuszcz: 46.12 g; Kw. tł. nasy.: 9.46 g; Węglowodany ogółem: 254.51 g; W tym cukry: 58.89 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2204.79 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 317.39 g; W tym cukry: 29.54 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2463.03 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 406.97 g; W tym cukry: 88.64 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 7.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	
2026-03-29 niedziela	Śniadanie	Kasza kuskus na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, może zawierać: RYB, MCK.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, może zawierać: RYB, MCK.</b> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, może zawierać: RYB, MCK.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, może zawierać: RYB, MCK.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Suflet mięsno-jarzynowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra 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 ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab sous-vide 100 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ratatouille z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab sous-vide 100 g Surówka Coleslaw b/c 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka Coleslaw b/c 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Ratatouille z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) 350 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab sous-vide 100 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ratatouille z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )	Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 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 ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g				
	Wartość energetyczna: 2537.03 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 386.71 g; W tym cukry: 95.35 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2179.62 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 277.84 g; W tym cukry: 41.34 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 1493.21 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 50.80 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 178.07 g; W tym cukry: 36.87 g; Błonnik pok.: 16.91 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2097.85 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 278.10 g; W tym cukry: 29.89 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2487.11 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 69.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 400.61 g; W tym cukry: 116.70 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 7.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- W SZ Niskosodowa	BIAL- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- W SZ Bezglutenowa	BIAL- W SZ Niskobiałkowa	BIAL- W SZ Wegetariańska	
2026-03-16 poniedziałek	Śniadanie	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> ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron bezglutenowy na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g ( <u>SOJ,</u> ) Miód (25g) 1 szt 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</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 z/c 200 ml			
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) 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 (bez soli) 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	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sytko 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona (bez glutenu) 100 g ( <u>SEL,</u> ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml ( <u>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 sytko 150 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 50 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 sytko 200 g Kotlety z ciecierzycy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) 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				
Kolaża	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 (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 ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Rolada z łopatki 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> ) 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 ( <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> ) Dżem 25 g Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) 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: 32.83 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 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2026-03-17 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 50 g ( <u>MLE,</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy (bez soli) 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 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	Ryż 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> ) Dżem 50 g 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> ) 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 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> ) Dżem 50 g 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> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy (bez soli) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy *(bez soli) 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</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 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 * (bez glutenu) 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ,</u> ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 50 ml ( <u>MLE,</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 50 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 * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pierogi ze szpinakiem * 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) 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 ( <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 warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 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> ) 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> )	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <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> ) Miód (25g) 1 szt 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</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		Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Schab gotowany 40 g				
		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: 45.15 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: 392.88 g; W tym cukry: 37.29 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 9.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2026-03-18 środa	Śniadanie	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> ) Schab gotowany (bez soli) 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Schab gotowany 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż 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> ) Salatka z brokułu i pomidora - dieta BBCO 150 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Schab gotowany 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż 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> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 20 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 1 szt 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salatka z brokułu i pomidora - dieta BBCO 150 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE</u> )		
	Obiad	Ziemniaczana (bez soli) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Jabłka prażone b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem marchwiowo-ziemniaczany BBCO 350 g ( <u>MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem marchwiowo-ziemniaczany BBCO 350 g ( <u>MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ</u> ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 50 ml ( <u>MLE</u> ) Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g 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	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
	PD		Mandarynka 1 szt	Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 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> ) Miód (25g) 1 szt Rolada z łopatką wieprzowej (bez soli) 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 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> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Platki 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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 30 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</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 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
PN		Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) 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: 41.84 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: 2259.87 kcal; Białko ogółem: 116.33 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 299.56 g; W tym cukry: 63.93 g; Błonnik pok.: 32.32 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: 66.60 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 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2026-03-19 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> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 50 g Twarożek na słodko 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 tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek na słodko 50 g ( <u>MLE,</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> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek na słodko 30 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g 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> ) Twarożek na słodko 100 g ( <u>MLE,</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos pomidorowy (bez soli) 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Brokuł gotowany (bez soli)* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 50 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 50 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Brokuł gotowany* 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 ( <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 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 ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Rolada z łopatkki 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> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) 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 ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</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 warzywna* 100 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> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	
PN		Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Schab gotowany 40 g					
		Wartość energetyczna: 2186.08 kcal; Białko ogółem: 118.45 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 294.22 g; W tym cukry: 44.18 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2395.37 kcal; Białko ogółem: 135.06 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 335.87 g; W tym cukry: 67.90 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2074.21 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 295.93 g; W tym cukry: 71.13 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1918.70 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 45.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 322.02 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2172.35 kcal; Białko ogółem: 79.64 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 346.61 g; W tym cukry: 64.90 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 8.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- W SZ Niskosodowa	BIAL- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- W SZ Bezglutenowa	BIAL- W SZ Niskobiałkowa	BIAL- W SZ Wegetariańska
2026-03-20 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> ) 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 tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g ( <u>RYB,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż 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> ) 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> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 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> ) Powidła śliwkowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL,</u> )		
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez soli) 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) (bez soli) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Brokuł gotowany (bez soli)* 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 rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 2 [Por] x 100 g ( <u>JAJ, RYB,</u> ) Sos cytrynowy (bez glutenu) 50 ml ( <u>MLE,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 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	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
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				
	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> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Rolada z łopatkii 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> ) 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	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 30 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Miód (25g) 2 szt 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> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g
PN		Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 40 g ( <u>SEL,</u> )				
		Wartość energetyczna: 2167.96 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 340.23 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: 337.30 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: 307.56 g; W tym cukry: 49.17 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: 385.98 g; W tym cukry: 56.17 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 8.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- W SZ Niskosodowa	BIAL- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- W SZ Bezglutenowa	BIAL- W SZ Niskobiałkowa	BIAL- W SZ Wegetariańska
2026-03-21 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 więprzowiny 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 łopatki 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 jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Rolada z łopatki 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 łopatki 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 jęczminne 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: 2218.64 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 326.18 g; W tym cukry: 49.67 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2252.43 kcal; Białko ogółem: 124.36 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 333.56 g; W tym cukry: 72.29 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 1897.23 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 264.03 g; W tym cukry: 36.68 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 4.36 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 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2026-03-22 niedziela	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> ) Suflet mięsno-jarzynowy (bez soli) 100 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 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	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> ) 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 ( <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> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 20 g ( <u>SOJ,</u> ) Dżem 50 g 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> ) Masło 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, 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	Ziemniaczana (bez soli) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pomidorowy (bez soli) 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 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> ) Marchew pieczona 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ,</u> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml Cukinia pieczona z olejem * 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 50 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	Kapuśniak z kapusty białej 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety sojowe 90 g ( <u>SOJ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) 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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL,</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL,</u> ) 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 15 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )
PN		Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Rolada z łopatkı wieprzowej pieczona 40 g				
		Wartość energetyczna: 2259.64 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 342.58 g; W tym cukry: 28.92 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2160.42 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 8.50 g; Węglowodany ogółem: 356.82 g; W tym cukry: 53.40 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2223.20 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 325.33 g; W tym cukry: 78.34 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 3.05 g;	Wartość energetyczna: 1616.58 kcal; Białko ogółem: 47.52 g; Tłuszcz: 45.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 260.83 g; W tym cukry: 35.66 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2374.96 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 336.72 g; W tym cukry: 30.81 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 9.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2026-03-23 poniedziałek	Śniadanie	Zacierka 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> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż 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> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka 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> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 15 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka 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> ) Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłka prażone b/c 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 Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Buraczki oprószane 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłka prażone b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem-podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g ( <u>MLE,</u> ) Ryż na sypko 200 g Jabłka prażone b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			
	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 (bez soli) 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Rolada z łopatki 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> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) 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 ( <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> ) Serek ziarnisty naturalny 30 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</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 ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	
PN		Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) 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: 1358.98 kcal; Białko ogółem: 31.70 g; Tłuszcz: 28.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 250.80 g; W tym cukry: 36.29 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 3.68 g;	Wartość energetyczna: 2169.71 kcal; Białko ogółem: 79.99 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 355.86 g; W tym cukry: 36.81 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 8.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2026-03-24 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g ( <u>SOJ.</u> ) Poledwica Sopotcka 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> )	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> ) 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 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> )	Rosół z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 Wafle ryżowe 30 g	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 łopatkki wieprzowej pieczona 40 g			
			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: 2191.13 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 44.22 g; Kw. tł. nasy.: 8.54 g; Węglowodany ogółem: 375.22 g; W tym cukry: 66.03 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 6.35 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: 1508.05 kcal; Białko ogółem: 54.25 g; Tłuszcz: 37.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 249.65 g; W tym cukry: 59.59 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sól: 5.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2026-03-25 środa	Śniadanie	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> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Rolada z łopatkki wieprzowej (bez soli) 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż 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> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż 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> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt 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 ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Bitka schabowa duszona (bez soli) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane z natką pietruszki (bez soli) 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jarzynowy* (bez soli) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Krem z białych warzyw 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Makaron bezglutenowy 200 g Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml ( <u>SEL</u> )	Krem z białych warzyw (b/mleka) 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Bitka schabowa duszona 100 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> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Krem z białych warzyw 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ</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		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 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> ) Szynka wieprzowa gotowana 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	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> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL</u> ) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g 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
PN		Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 40 g				
		Wartość energetyczna: 2504.38 kcal; Białko ogółem: 121.43 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 355.14 g; W tym cukry: 52.21 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 6.85 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: 2217.33 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 303.46 g; W tym cukry: 49.60 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 2.09 g;	Wartość energetyczna: 2022.42 kcal; Białko ogółem: 65.07 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 320.06 g; W tym cukry: 41.95 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 5.14 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 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2026-03-26 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> ) 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 ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Schab 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> ) Twarożek 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> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g 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> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron (bez soli) 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka (bez soli) 100 g Sos koperkowy *(bez soli) 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 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 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 (bez glutenu) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Makaron bezglutenowy 200 g Sos boloński z mięsa wp-dieta (bez glutenu) 150 g ( <u>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> ) Makaron Spaghetti 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g 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 Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> ) 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 ( <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 (bez soli) 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	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 łopatką 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> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szyonowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 15 g Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE.</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> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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
	PN		Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g			
		Wartość energetyczna: 2314.67 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 342.03 g; W tym cukry: 48.23 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2348.81 kcal; Białko ogółem: 127.85 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.30 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: 309.00 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: 272.70 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: 375.79 g; W tym cukry: 40.05 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 11.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2026-03-27 piątek	Śniadanie	Zacierka 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Ryba faszzerowana (dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</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	Zacierka 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> ) Dżem 50 g Twarożek 30 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka 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
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (bez soli) 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) (bez soli) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy *(bez soli) 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Warzywa po grecku* (bez soli) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) 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 ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 50 ml Warzywa po grecku* (bez glutenu) 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 50 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	Pomidorowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety sojowe 90 g ( <u>SOJ,</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		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Banan 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> ) 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> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Rolada z łopatkki 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Dżem 50 g 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		Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Schab gotowany 40 g				
		Wartość energetyczna: 2149.47 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 310.48 g; W tym cukry: 36.46 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2248.87 kcal; Białko ogółem: 127.26 g; Tłuszcz: 47.24 g; Kw. tł. nasy.: 8.68 g; Węglowodany ogółem: 339.35 g; W tym cukry: 72.70 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2261.94 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 368.35 g; W tym cukry: 115.85 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 2.73 g;	Wartość energetyczna: 1558.92 kcal; Białko ogółem: 57.30 g; Tłuszcz: 36.73 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 260.59 g; W tym cukry: 60.84 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 3.96 g;	Wartość energetyczna: 2084.67 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 348.68 g; W tym cukry: 54.90 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 7.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2026-03-28, sobota	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	
	<p>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>)                      Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 50 g                      Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>)                      Pomidor 75 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>)                      Chleb tostowy pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)                      Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>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>)                      Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g                      Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>)                      Pomidor 75 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)                      Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>)                      Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 15 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>)                      Pomidor 75 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>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>)                      Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>)                      Pomidor 75 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	
	II ŚN	<p>Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml</p>				
	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	
	<p>Ziemniaczana (bez soli) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)                      Ryż na sypko (bez soli) 200 g                      Klopsik wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)                      Sos własny (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>)                      Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 150 g                      Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (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 własny 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)                      Cukinia pieczona z olejem * 150 g                      Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez glutenu) 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>)                      Ryż na sypko 200 g                      Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>)                      Sos własny (bez glutenu) 50 ml                      Cukinia pieczona z olejem * 150 g                      Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)                      Ryż na sypko 200 g                      Klopsik wieprzowy 50 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</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)                      kotlety ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)                      Cukinia pieczona z olejem * 150 g                      Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	
	PD	<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>				
	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	
	<p>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                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)                      Pomidor 75 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>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</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)                      Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>)                      Filet z kurczaka gotowany 50 g                      Pasta z brokula * 50 g                      Pomidor 75 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)                      Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>)                      Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ,</u>)                      Dżem 25 g                      Pomidor 75 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>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 brokula * 50 g                      Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)                      Pomidor 75 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Jabłko 1 szt 1 szt</p>	
	PN	<p>Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)                      Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 40 g</p>				
		<p>Wartość energetyczna: 2361.64 kcal; Białko ogółem: 115.42 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 331.75 g; W tym cukry: 44.20 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 6.29 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2256.47 kcal; Białko ogółem: 123.55 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 10.49 g; Węglowodany ogółem: 329.93 g; W tym cukry: 60.18 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 6.04 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1955.96 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 259.43 g; W tym cukry: 30.88 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 2.46 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1501.62 kcal; Białko ogółem: 44.94 g; Tłuszcz: 44.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 243.66 g; W tym cukry: 38.88 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 3.94 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2279.50 kcal; Białko ogółem: 69.67 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 348.05 g; W tym cukry: 46.21 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 7.36 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2026-03-29 niedziela	Śniadanie	Kasza kuskus na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: RYB, MCK.</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> ) Suflet mięsno-jarzynowy ( ) (bez soli) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: RYB, MCK.</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	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: RYB, MCK.</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> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kuskus na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: RYB, MCK.</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 z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			
2026-03-29 niedziela	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez soli) 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos własny (bez soli) 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ratatouille z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) 350 ml ( <u>SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab sous-vide 100 g Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ratatouille z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami* 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) 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 ( <u>SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab sous-vide 50 g Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ratatouille z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Pierogi z truskawkami * 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
		PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt		
2026-03-29 niedziela	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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>SEL.</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Rolada z łopatki 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 łopatki wieprzowej pieczona 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		PN	Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 40 g			
		Wartość energetyczna: 2273.22 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 295.10 g; W tym cukry: 42.76 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2410.16 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 344.14 g; W tym cukry: 89.59 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2291.69 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 85.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 309.54 g; W tym cukry: 80.17 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 2.88 g;	Wartość energetyczna: 1676.93 kcal; Białko ogółem: 45.05 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 261.61 g; W tym cukry: 48.09 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 2208.51 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 335.11 g; W tym cukry: 68.67 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 7.48 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,