

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- WSZ Podstawowa		BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/Z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-18 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE,</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE,</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos pomidorowy + 50 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos pomidorowy + 50 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej 50 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2602.63 kcal; Białko ogółem: 117.73 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 392.25 g; W tym cukry: 124.12 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2693.51 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 414.81 g; W tym cukry: 123.18 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2792.17 kcal; Białko ogółem: 141.01 g; Tłuszcz: 86.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 377.39 g; W tym cukry: 85.86 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 15.42 g;	Wartość energetyczna: 2717.58 kcal; Białko ogółem: 130.15 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 410.45 g; W tym cukry: 124.97 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 11.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
PD			Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Mus z jabłek () z/c 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2395.68 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 358.21 g; W tym cukry: 82.37 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 18.45 g;	Wartość energetyczna: 2497.60 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 359.37 g; W tym cukry: 82.99 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 18.39 g;	Wartość energetyczna: 2952.37 kcal; Białko ogółem: 131.69 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 442.41 g; W tym cukry: 123.14 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 19.45 g;	Wartość energetyczna: 2668.52 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 430.66 g; W tym cukry: 102.41 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 15.18 g;	Wartość energetyczna: 2471.06 kcal; Białko ogółem: 122.29 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 366.71 g; W tym cukry: 53.85 g; Błonnik pok.: 39.47 g; Sól: 15.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-20 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Serek a/la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek a/la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a/la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE,</u>)		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Zupa owocowa z makaronem + 350 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE,</u>) Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa owocowa z makaronem + 350 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z morskczuka + 50 g (<u>RYB,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z morskczuka + 50 g (<u>RYB,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z morskczuka + 50 g (<u>RYB,</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z morskczuka + 50 g (<u>RYB,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z morskczuka + 50 g (<u>RYB,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Dżem 25 g 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g
		Wartość energetyczna: 2688.39 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 412.19 g; W tym cukry: 96.34 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2798.68 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 416.20 g; W tym cukry: 105.65 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 13.12 g;	Wartość energetyczna: 3110.11 kcal; Białko ogółem: 121.78 g; Tłuszcz: 85.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 473.88 g; W tym cukry: 136.18 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 14.14 g;	Wartość energetyczna: 2776.57 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 444.39 g; W tym cukry: 122.32 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 12.32 g;	Wartość energetyczna: 2676.95 kcal; Białko ogółem: 123.44 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 383.36 g; W tym cukry: 76.66 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 10.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- WSZ Podstawowa		BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr.łł/Z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-21 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>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos dyniowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona z jogurtem + 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos dyniowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Warzywa pieczone 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Warzywa pieczone 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos dyniowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Arbuz 100 g Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2542.08 kcal; Białko ogółem: 120.62 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 358.87 g; W tym cukry: 88.67 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 2677.72 kcal; Białko ogółem: 116.48 g; Tłuszcz: 87.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 362.26 g; W tym cukry: 78.21 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 3079.36 kcal; Białko ogółem: 145.87 g; Tłuszcz: 112.38 g; Kw. tł. nasy.: 44.37 g; Węglowodany ogółem: 379.48 g; W tym cukry: 113.61 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2885.34 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 92.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 425.51 g; W tym cukry: 108.30 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 12.03 g;
		Wartość energetyczna: 2499.06 kcal; Białko ogółem: 125.57 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 346.81 g; W tym cukry: 55.39 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 12.43 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- WSZ Podstawowa		BIAŁ- WSZ Łatwo strawna		BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa		BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/Z ogr. subst.wydz.soków żoład.		BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-08-22 piątek	Śniadanie	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 PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN			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		Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z brokuła * 20 g Pomidor 50 g	
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml				Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD			Koktajl wieloowocowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Jabłko 1 szt 1 szt Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml			Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)		Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g	
Wartość energetyczna: 2668.99 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 395.73 g; W tym cukry: 123.65 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 9.94 g;		Wartość energetyczna: 2674.40 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 72.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 404.11 g; W tym cukry: 124.99 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 10.24 g;		Wartość energetyczna: 3027.82 kcal; Białko ogółem: 126.24 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 439.07 g; W tym cukry: 136.81 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 11.36 g;		Wartość energetyczna: 2795.39 kcal; Białko ogółem: 116.47 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 466.70 g; W tym cukry: 161.52 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 8.82 g;		Wartość energetyczna: 2688.27 kcal; Białko ogółem: 128.09 g; Tłuszcz: 91.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 341.58 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 12.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- WSZ Podstawowa		BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-23 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa krem z dyni + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 50 g	
	Wartość energetyczna: 2583.54 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 371.17 g; W tym cukry: 99.51 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 14.23 g;	Wartość energetyczna: 2492.28 kcal; Białko ogółem: 123.01 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 364.31 g; W tym cukry: 88.28 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 2804.80 kcal; Białko ogółem: 132.57 g; Tłuszcz: 87.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 388.74 g; W tym cukry: 96.03 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 15.51 g;	Wartość energetyczna: 2630.85 kcal; Białko ogółem: 118.82 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 400.20 g; W tym cukry: 126.55 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2541.73 kcal; Białko ogółem: 125.40 g; Tłuszcz: 80.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 349.55 g; W tym cukry: 63.06 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sól: 12.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- WSZ Podstawowa		BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/Z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-24 niedziela	Śniadanie	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 PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Mizeria + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Marchew pieczona 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Mizeria + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	
Wartość energetyczna: 2504.27 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 372.74 g; W tym cukry: 90.56 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 13.64 g;		Wartość energetyczna: 2755.04 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 428.67 g; W tym cukry: 108.29 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 14.47 g;	Wartość energetyczna: 3165.19 kcal; Białko ogółem: 138.17 g; Tłuszcz: 80.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 479.73 g; W tym cukry: 115.34 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 15.88 g;	Wartość energetyczna: 2837.79 kcal; Białko ogółem: 119.05 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 447.89 g; W tym cukry: 110.50 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 13.18 g;	Wartość energetyczna: 2516.75 kcal; Białko ogółem: 118.85 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g; W tym cukry: 52.31 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 13.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- WSZ Podstawowa		BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr.łt/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-25 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek świeży 50 g
Wartość energetyczna: 2494.70 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 358.87 g; W tym cukry: 84.91 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 9.85 g;		Wartość energetyczna: 2585.87 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 407.95 g; W tym cukry: 104.67 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2842.77 kcal; Białko ogółem: 113.36 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 431.81 g; W tym cukry: 116.97 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 12.03 g;	Wartość energetyczna: 2783.30 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 463.39 g; W tym cukry: 140.31 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 2424.77 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 351.99 g; W tym cukry: 67.61 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 11.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- WSZ Podstawowa		BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/Z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-08-26 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 50 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> ,) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 50 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE</u> ,) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE</u> ,) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD			Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE</u> ,) Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Arbuz 150 g Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, 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> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, 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> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ,) Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)
PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2496.07 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 381.14 g; W tym cukry: 113.70 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 2330.61 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 349.10 g; W tym cukry: 103.49 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2873.05 kcal; Białko ogółem: 135.06 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 443.54 g; W tym cukry: 104.85 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 2836.82 kcal; Białko ogółem: 118.05 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 471.65 g; W tym cukry: 153.40 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2474.75 kcal; Białko ogółem: 124.12 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g; W tym cukry: 58.05 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 11.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- WSZ Podstawowa		BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-27 środa	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku + 50 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku + 50 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Ogórek kiszony 50 g		Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Ogórek kiszony 50 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos dyniowy + 50 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasztet warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Dżem 25 g 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g
Wartość energetyczna: 2753.90 kcal; Białko ogółem: 117.37 g; Tłuszcz: 87.66 g; Kw. tł. nasy.: 36.31 g; Węglowodany ogółem: 384.39 g; W tym cukry: 91.77 g; Błonnik pok.: 40.05 g; Sól: 12.51 g;		Wartość energetyczna: 2625.33 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 397.20 g; W tym cukry: 92.92 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 3035.01 kcal; Białko ogółem: 130.99 g; Tłuszcz: 91.63 g; Kw. tł. nasy.: 39.19 g; Węglowodany ogółem: 437.42 g; W tym cukry: 114.54 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 15.46 g;	Wartość energetyczna: 2697.21 kcal; Białko ogółem: 125.23 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 407.02 g; W tym cukry: 123.91 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2556.16 kcal; Białko ogółem: 119.04 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 355.76 g; W tym cukry: 66.89 g; Błonnik pok.: 42.48 g; Sól: 13.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- WSZ Podstawowa		BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-28 czwartek	Śniadanie	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 PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy + 50 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy + 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2580.82 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 403.06 g; W tym cukry: 117.25 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 13.06 g;	Wartość energetyczna: 2650.69 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 416.50 g; W tym cukry: 130.63 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 14.44 g;	Wartość energetyczna: 2898.69 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 76.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 457.35 g; W tym cukry: 171.93 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 14.70 g;	Wartość energetyczna: 2926.92 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 465.01 g; W tym cukry: 157.96 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 12.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- WSZ Podstawowa		BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/ Z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-29 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morschczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mix sałat z sosem winegret b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morschczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morschczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL,</u>) Marchew pieczona 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morschczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Mix sałat z sosem winegret b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Arbuz 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
PN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g
	Wartość energetyczna: 2466.40 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 80.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 339.16 g; W tym cukry: 72.59 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2391.90 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 363.73 g; W tym cukry: 76.85 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2817.01 kcal; Białko ogółem: 124.48 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 437.34 g; W tym cukry: 121.71 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2684.66 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 447.55 g; W tym cukry: 148.36 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2459.46 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 346.66 g; W tym cukry: 68.04 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 10.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- WSZ Podstawowa		BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-30 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z brokuła + 50 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła + 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła + 50 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa selerowa z makaronem + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi b/c + 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SO2</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SO2</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN		Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 50 g	
Wartość energetyczna: 2708.19 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 93.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 393.01 g; W tym cukry: 99.91 g; Błonnik pok.: 38.07 g; Sól: 13.91 g;		Wartość energetyczna: 2469.31 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 382.87 g; W tym cukry: 90.49 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 13.50 g;	Wartość energetyczna: 2831.30 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 85.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 426.13 g; W tym cukry: 103.99 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 14.01 g;	Wartość energetyczna: 2853.51 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 453.51 g; W tym cukry: 141.57 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2349.89 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 348.79 g; W tym cukry: 47.26 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 13.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/Z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-31 niedziela	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rolada z łopatką wieprzowej 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Sałata zielona z jogurtem + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2541.66 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 359.43 g; W tym cukry: 84.45 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2562.47 kcal; Białko ogółem: 121.08 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 355.21 g; W tym cukry: 80.52 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2853.74 kcal; Białko ogółem: 136.17 g; Tłuszcz: 84.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 393.08 g; W tym cukry: 86.98 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 2948.18 kcal; Białko ogółem: 122.93 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 477.22 g; W tym cukry: 176.10 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 11.33 g;
		Wartość energetyczna: 2385.23 kcal; Białko ogółem: 126.79 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 322.63 g; W tym cukry: 42.38 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 12.49 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-18 poniedziałek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, 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 Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Obiad	Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos pomidorowy + 50 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos pomidorowy + 50 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez soli) (*) 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka wieprzowa pieczona (bez soli) 100 g Sos pomidorowy (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos pomidorowy + 50 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Dżem 25 g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, 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 25 g 2 szt Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g
		Wartość energetyczna: 1878.10 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 37.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 296.93 g; W tym cukry: 109.77 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2205.35 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 339.68 g; W tym cukry: 80.27 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 14.16 g;	Wartość energetyczna: 2503.18 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 53.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.70 g; Węglowodany ogółem: 413.03 g; W tym cukry: 123.61 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2493.00 kcal; Białko ogółem: 119.74 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 387.90 g; W tym cukry: 96.18 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2331.09 kcal; Białko ogółem: 133.23 g; Tłuszcz: 51.54 g; Kw. tł. nasy.: 10.54 g; Węglowodany ogółem: 344.01 g; W tym cukry: 106.94 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 8.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-19 wtorek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</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 Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Polędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Polędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Polędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Polędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Mus z jabłęk () z/c 100 g		Mus z jabłęk () z/c 100 g
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Szynka wieprzowa gotowana 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Wafle ryżowe 30 g Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Schab gotowany 40 g
		Wartość energetyczna: 1661.35 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 35.77 g; Kw. tł. nasy.: 9.72 g; Węglowodany ogółem: 251.22 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2275.16 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 349.27 g; W tym cukry: 65.90 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 18.82 g;	Wartość energetyczna: 2759.58 kcal; Białko ogółem: 125.61 g; Tłuszcz: 50.03 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 473.42 g; W tym cukry: 119.11 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 13.70 g;	Wartość energetyczna: 2747.29 kcal; Białko ogółem: 125.53 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 400.91 g; W tym cukry: 77.81 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2241.06 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 44.98 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 352.00 g; W tym cukry: 92.95 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 11.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- W SZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- W SZ Bezmleczna	BIAŁ- W SZ Hipoalergiczna	BIAŁ- W SZ Niskosodowa	BIAŁ- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-20 środa	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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) 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Schab gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl bananowo-dyniowy b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy (bez jaj) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami *(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>) Sos jarzynowy* (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z morskczuka + 50 g (<u>RYB.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z morskczuka + 50 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta z morskczuka + 100 g (<u>RYB.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt				Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g
		Wartość energetyczna: 1811.26 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 43.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 264.56 g; W tym cukry: 83.66 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2660.16 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 404.03 g; W tym cukry: 73.59 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 13.14 g;	Wartość energetyczna: 2894.83 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 501.28 g; W tym cukry: 117.40 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2835.45 kcal; Białko ogółem: 117.95 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 458.37 g; W tym cukry: 91.71 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2305.01 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.33 g; Węglowodany ogółem: 355.56 g; W tym cukry: 109.83 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 8.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-21 czwartek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 ost.niejad 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Mus z jabłek () z/c 100 g		Mus z jabłek () z/c 100 g
	Obiad	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos dyniowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa ryżowa (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos dyniowy (bez mleka) + 50 g Warzywa pieczone 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos dyniowy (bez mleka) + 50 g Warzywa pieczone 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos dyniowy * (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa pieczone (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Schab gotowany 40 g
		Wartość energetyczna: 1689.50 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 38.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; Węglowodany ogółem: 247.25 g; W tym cukry: 70.51 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2304.66 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 324.50 g; W tym cukry: 67.23 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2544.54 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 387.65 g; W tym cukry: 110.60 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2805.61 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 91.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 390.86 g; W tym cukry: 87.36 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2504.48 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 355.59 g; W tym cukry: 102.28 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 8.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-22 piątek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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 Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryba faszzerowana (dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 50 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez jajek) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 50 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez soli) * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) (bez soli) 100 g (<u>RYB.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka) + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 50 g Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, 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 50 g Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 50 g Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 40 g (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 1924.71 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 263.22 g; W tym cukry: 89.25 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2502.54 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 399.70 g; W tym cukry: 112.66 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2836.55 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 473.41 g; W tym cukry: 149.16 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2448.50 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 386.95 g; W tym cukry: 104.43 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2271.66 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 8.66 g; Węglowodany ogółem: 357.64 g; W tym cukry: 94.29 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 9.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-23 sobota	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Obiad	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez soli) () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g
		Wartość energetyczna: 1825.95 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 48.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 253.81 g; W tym cukry: 54.74 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2323.49 kcal; Białko ogółem: 116.07 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 343.96 g; W tym cukry: 69.79 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 14.71 g;	Wartość energetyczna: 2707.81 kcal; Białko ogółem: 116.04 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 440.33 g; W tym cukry: 128.28 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2601.30 kcal; Białko ogółem: 124.00 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 387.37 g; W tym cukry: 80.81 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2290.16 kcal; Białko ogółem: 125.41 g; Tłuszcz: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 322.84 g; W tym cukry: 109.47 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 9.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-24 niedziela	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml
2025-08-24 niedziela	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Marchew pieczona 100 g Mizeria + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli) 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem (bez soli) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Marchew pieczona 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłęk () z/c 100 g		Wafle ryżowe 30 g
2025-08-24 niedziela	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g
		Wartość energetyczna: 1767.18 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 39.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 259.03 g; W tym cukry: 67.89 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2299.29 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 381.27 g; W tym cukry: 95.06 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 15.70 g;	Wartość energetyczna: 2678.84 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 462.51 g; W tym cukry: 130.10 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 2585.89 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 405.15 g; W tym cukry: 91.11 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2338.20 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 51.42 g; Kw. tł. nasy.: 9.38 g; Węglowodany ogółem: 383.48 g; W tym cukry: 87.65 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 9.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-25 poniedziałek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Obiad	Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) (bez soli) 180 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki oprószane (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek zmiasty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 25 g 2 szt Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g
		Wartość energetyczna: 1869.99 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 47.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 274.47 g; W tym cukry: 87.05 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2333.76 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 11.17 g; Węglowodany ogółem: 387.55 g; W tym cukry: 85.82 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2575.85 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 412.78 g; W tym cukry: 111.04 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2751.95 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 433.46 g; W tym cukry: 106.97 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2256.79 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 348.08 g; W tym cukry: 109.94 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 8.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-26 wtorek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez soli) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos jarzynowy* (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem (bez soli)* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Banan 1szt. 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g
		Wartość energetyczna: 1681.44 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 34.22 g; Kw. tł. nasy.: 8.89 g; Węglowodany ogółem: 249.28 g; W tym cukry: 62.55 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2263.91 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 44.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.06 g; Węglowodany ogółem: 369.63 g; W tym cukry: 86.04 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2308.18 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 40.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 400.33 g; W tym cukry: 124.72 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2201.54 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 329.08 g; W tym cukry: 95.63 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 4.47 g;	Wartość energetyczna: 2226.11 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 8.80 g; Węglowodany ogółem: 364.90 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 8.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-27 środa	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku + 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 łopatki wieprzowej 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Obiad	Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wieprzowy (bez jajek) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos dyniowy (bez mleka) + 50 g Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos dyniowy (bez mleka) + 50 g Buraczki gotowane z natką pietruszki 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt			Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g
		Wartość energetyczna: 1827.32 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 40.05 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 281.76 g; W tym cukry: 78.00 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2446.98 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 375.38 g; W tym cukry: 71.72 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2856.56 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 461.66 g; W tym cukry: 131.41 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2634.62 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 402.96 g; W tym cukry: 90.93 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2390.55 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 337.50 g; W tym cukry: 107.96 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 8.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-28 czwartek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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 Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenney 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ. MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 50 g Sos pomidorowy + 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy + 50 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy + 50 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 100 g Sos jarzynowy (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenney 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ. MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb tostowy pszenney 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ. MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g
		Wartość energetyczna: 1796.45 kcal; Białko ogółem: 68.79 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 262.18 g; W tym cukry: 96.69 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2384.84 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 10.44 g; Węglowodany ogółem: 394.16 g; W tym cukry: 112.42 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 14.27 g;	Wartość energetyczna: 2647.61 kcal; Białko ogółem: 101.94 g; Tłuszcz: 69.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 420.98 g; W tym cukry: 122.12 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2643.65 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 422.53 g; W tym cukry: 129.00 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2320.54 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 10.50 g; Węglowodany ogółem: 342.88 g; W tym cukry: 103.38 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 9.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-29 piątek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryba faszzerowana (dorsz) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLUPSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet z morszczuka + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Mix sałat z sosem winegret b/c + 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morszczuka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 50 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (b/jaj) 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 50 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez soli) 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) (bez soli) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez soli) 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morszczuka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Marchew pieczona 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkı wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Schab gotowany 40 g
		Wartość energetyczna: 1705.40 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 37.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 258.18 g; W tym cukry: 82.10 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2223.01 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 357.63 g; W tym cukry: 70.32 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2572.02 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 436.77 g; W tym cukry: 134.91 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2299.58 kcal; Białko ogółem: 110.50 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 350.86 g; W tym cukry: 72.10 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2292.46 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 48.95 g; Kw. tł. nasy.: 9.50 g; Węglowodany ogółem: 357.41 g; W tym cukry: 103.69 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 9.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- W SZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- W SZ Bezmleczna	BIAŁ- W SZ Hipoalergiczna	BIAŁ- W SZ Niskosodowa	BIAŁ- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-30 sobota	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła + 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Pasta z brokuła + 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 50 g Pasta z brokuła* (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi b/c + 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z makaronem (bez mleka) 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy (bez jaj) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli) 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Klopsik wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g
		Wartość energetyczna: 1622.91 kcal; Białko ogółem: 81.73 g; Tłuszcz: 41.64 g; Kw. tł. nasy.: 8.21 g; Węglowodany ogółem: 242.41 g; W tym cukry: 75.01 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2122.35 kcal; Białko ogółem: 80.01 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.80 g; Węglowodany ogółem: 344.34 g; W tym cukry: 67.17 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2626.30 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 438.41 g; W tym cukry: 122.24 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2585.44 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Tłuszcz: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 379.87 g; W tym cukry: 81.90 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2199.47 kcal; Białko ogółem: 116.52 g; Tłuszcz: 46.10 g; Kw. tł. nasy.: 8.61 g; Węglowodany ogółem: 335.02 g; W tym cukry: 96.06 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 8.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-31 niedziela	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Chleb tostowy pszenney 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Obiad	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 100 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Sałata zielona z olejem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 100 g Sos szpinakowy (bez soli)* 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Suflet mięsno-jarzynowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb tostowy pszenney 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Suflet mięsno-jarzynowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)		Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)	Chleb tostowy pszenney 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g
		Wartość energetyczna: 1871.37 kcal; Białko ogółem: 112.10 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 249.96 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2349.19 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 343.23 g; W tym cukry: 59.08 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2851.45 kcal; Białko ogółem: 114.95 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 481.90 g; W tym cukry: 158.09 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2469.02 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 379.06 g; W tym cukry: 88.75 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2367.82 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 369.27 g; W tym cukry: 130.85 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 8.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-08-18 poniedziałek	Śniadanie	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 50 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 15 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masa serowa do makaronu + 50 g (<u>MLE</u>) Mus truskawkowy + 50 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 25 g 2 szt Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2412.62 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 410.70 g; W tym cukry: 167.64 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 1804.52 kcal; Białko ogółem: 57.32 g; Tłuszcz: 36.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 323.62 g; W tym cukry: 102.65 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2728.32 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 433.92 g; W tym cukry: 141.64 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 10.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIał- WSZ Bezglutenowa	BIał- WSZ Niskobiałkowa	BIał- WSZ Wegetariańska
2025-08-19 wtorek	Śniadanie	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>) Dżem 25 g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ</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>) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z kurczaka + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 200 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 15 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2366.39 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 371.37 g; W tym cukry: 127.29 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 1849.33 kcal; Białko ogółem: 48.35 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 304.20 g; W tym cukry: 76.20 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2681.23 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 422.99 g; W tym cukry: 91.96 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 15.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIał- WSZ Bezglutenowa	BIał- WSZ Niskobiałkowa	BIał- WSZ Wegetariańska
2025-08-20 środa	Śniadanie	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 50 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 15 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa owocowa z makaronem + 350 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 230 g (<u>MLE, GOR</u>) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z morskczuka + 100 g (<u>RYB</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z morskczuka + 30 g (<u>RYB</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 morskczuka + 100 g (<u>RYB</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2602.70 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 367.95 g; W tym cukry: 116.00 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 1922.07 kcal; Białko ogółem: 51.96 g; Tłuszcz: 43.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 343.88 g; W tym cukry: 77.15 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 3215.97 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 93.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 502.04 g; W tym cukry: 121.77 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 9.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2025-08-21 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 różany + 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 różany + 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			
	Obiad	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos dyniowy + 50 g (<u>MLE</u>) Warzywa pieczone 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 50 g Sos dyniowy + 50 g (<u>MLE</u>) Warzywa pieczone 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c bezglutenowy 200 ml		
	Kolacja	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>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)	
		Wartość energetyczna: 2447.10 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 84.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 321.10 g; W tym cukry: 109.26 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2511.08 kcal; Białko ogółem: 70.31 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 400.66 g; W tym cukry: 92.13 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2790.13 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 92.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 402.56 g; W tym cukry: 109.54 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 10.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-08-22 piątek	Śniadanie	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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 30 g (<u>JAJ, MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) + 100 g (<u>MLE</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze 100g + 50 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 50 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c bezglutenowy 200 ml		
	Kolacja	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 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2547.85 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 386.56 g; W tym cukry: 144.77 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2062.14 kcal; Białko ogółem: 53.00 g; Tłuszcz: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 353.05 g; W tym cukry: 113.20 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2727.40 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 79.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 405.36 g; W tym cukry: 123.39 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 10.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- WSZ Bezglutenowa		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa		BIAŁ- WSZ Wegetariańska	
2025-08-23 sobota	Śniadanie	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 homo. naturalny 50 g (<u>MLE₊</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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>) Filet zapiekany drobiowy 15 g (<u>MLE₊</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE₊</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW₊</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Pasztet z soczewicy + 50 g (<u>JAJ₊</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE₊</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN				
	Obiad	Zupa krem z dyni + 350 ml (<u>SOJ, SEL₊</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 350 ml (<u>SOJ, SEL₊</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ₊</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 350 ml (<u>SOJ, SEL₊</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE₊</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE₊</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD				
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ₊</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₊</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Porzeczkowy twarózek + 50 g (<u>MLE₊</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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, S02₊</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Porzeczkowy twarózek + 100 g (<u>MLE₊</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₊</u>)	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g				
	Wartość energetyczna: 2337.62 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 319.82 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 1629.71 kcal; Białko ogółem: 58.58 g; Tłuszcz: 40.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 269.65 g; W tym cukry: 73.23 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2734.78 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 435.58 g; W tym cukry: 100.17 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 9.42 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIał- WSZ Bezglutenowa	BIał- WSZ Niskobiałkowa	BIał- WSZ Wegetariańska
2025-08-24 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL₁</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE₁</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ₁</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c bezglutenowy 200 ml		
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL₁</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>SOJ, MLE₁</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL₁</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ₁</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 50 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL₁</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL₁</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ₁</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ₁</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL₁</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL₁</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g (<u>SOJ₁</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 30 g (<u>SEL₁</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE₁</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE₁</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE₁</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE₁</u>)
		Wartość energetyczna: 2523.90 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 397.63 g; W tym cukry: 142.26 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 1847.85 kcal; Białko ogółem: 53.45 g; Tłuszcz: 46.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 312.26 g; W tym cukry: 88.89 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2612.58 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 399.87 g; W tym cukry: 86.06 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 9.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2025-08-25 poniedziałek	Śniadanie	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 z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c bezglutenowy 200 ml		
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 25 g 2 szt Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2479.24 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 79.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 358.68 g; W tym cukry: 134.05 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 1773.43 kcal; Białko ogółem: 46.26 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 293.18 g; W tym cukry: 84.68 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2545.28 kcal; Białko ogółem: 76.51 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 419.33 g; W tym cukry: 105.38 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 9.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- WSZ Bezglutenowa		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-08-26 wtorek	Śniadanie	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>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 tuńczykiem i natką pietruszki + 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c bezglutenowy 200 ml	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (bez glutenu) + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 50 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	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 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
PN		Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2535.12 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 393.37 g; W tym cukry: 122.32 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2836.63 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 72.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 441.42 g; W tym cukry: 145.12 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 9.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-08-27 środa	Śniadanie	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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana 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 zapiekany drobiowy 15 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku + 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos dyniowy + 50 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	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 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2498.93 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 78.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 372.68 g; W tym cukry: 95.96 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2141.11 kcal; Białko ogółem: 56.54 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 371.29 g; W tym cukry: 91.74 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 3020.92 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 109.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 420.70 g; W tym cukry: 91.20 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sól: 11.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIał- WSZ Bezglutenowa	BIał- WSZ Niskobiałkowa	BIał- WSZ Wegetariańska
2025-08-28 czwartek	Śniadanie	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>) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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>) Pasta z kurczaka i warzyw + 30 g (<u>SEL</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy + 50 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 50 g Sos pomidorowy + 50 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 150 g (<u>SOJ, SEL</u>) Surówka Colesław + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c bezglutenowy 200 ml		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2490.57 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 387.45 g; W tym cukry: 142.75 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2131.60 kcal; Białko ogółem: 59.63 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 366.08 g; W tym cukry: 137.56 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2750.65 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 436.09 g; W tym cukry: 123.01 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 10.50 g;

		BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-08-29 piątek	Śniadanie	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₊</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE₊</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₊</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE₊</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE₊</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE₊</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c bezglutenowy 200 ml		
	Obiad	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL₊</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskczuka (bez glutenu) + 100 g (<u>JAJ, RYB₊</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) + 50 g (<u>MLE₊</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ, SEL₊</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskczuka + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB₊</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE₊</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL₊</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ₊</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE₊</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>) Banan 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ₊</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₊</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE₊</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL₊</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₊</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 30 g (<u>MLE₊</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE₊</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ₊</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE₊</u>)	
		Wartość energetyczna: 2428.57 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 391.99 g; W tym cukry: 130.80 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 1734.32 kcal; Białko ogółem: 61.38 g; Tłuszcz: 44.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 283.64 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2356.86 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 367.16 g; W tym cukry: 76.57 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 10.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIał- WSZ Bezglutenowa	BIał- WSZ Niskobiałkowa	BIał- WSZ Wegetariańska
2025-08-30 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</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 Pasta z brokuła + 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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>) Pasta z brokuła + 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik z kurczaka + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Kotlety z brokuła* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z marchwi b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			
	Kolacja	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 twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 15 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SOJ</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
PN		Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
		Wartość energetyczna: 2325.09 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1777.97 kcal; Białko ogółem: 44.91 g; Tłuszcz: 52.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 299.70 g; W tym cukry: 82.14 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 7.87 g;	
		Wartość energetyczna: 2952.52 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 120.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 377.08 g; W tym cukry: 93.93 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 10.84 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIał- WSZ Bezglutenowa	BIał- WSZ Niskobiałkowa	BIał- WSZ Wegetariańska
2025-08-31 niedziela	Śniadanie	Ryż 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>) Rolada z łopatkı wieprzowej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c bezglutenowy 200 ml		
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Sałata zielona z jogurtem + 200 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Szynka pieczona w plastrach + 50 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Sałata zielona z jogurtem + 200 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL</u>) Pierogi z truskawkami * 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	
		Wartość energetyczna: 2552.79 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 370.34 g; W tym cukry: 112.54 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 1914.25 kcal; Białko ogółem: 56.32 g; Tłuszcz: 42.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 333.31 g; W tym cukry: 82.81 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2543.66 kcal; Białko ogółem: 80.96 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 399.91 g; W tym cukry: 105.84 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 7.26 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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