

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g 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 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 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 żytni razowy 120 g (<u>GLUPSZ, 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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>) Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLUPSZ, 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>) Salata zielona 10 g
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLUPSZ.</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 + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLUPSZ.</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 + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Szynka pieczona w plasterach + 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 + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Szynka pieczona w plasterach + 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2554.29 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 384.10 g; W tym cukry: 123.43 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2515.23 kcal; Białko ogółem: 112.27 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 387.11 g; W tym cukry: 115.78 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2817.97 kcal; Białko ogółem: 138.99 g; Tłuszcz: 81.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 397.25 g; W tym cukry: 78.48 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 15.53 g;	Wartość energetyczna: 2818.32 kcal; Białko ogółem: 133.10 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 436.98 g; W tym cukry: 124.58 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 11.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-22 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Salata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) 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-jarzykowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Salata 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>) Salata zielona 10 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, 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 () 180 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 () 180 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 + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, 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	Gruszka 1szt. 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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, S02.</u>) Salata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
25-07-22 wtorek		Wartość energetyczna: 2262.17 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 340.38 g; W tym cukry: 73.93 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 18.15 g;	Wartość energetyczna: 2340.78 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 334.66 g; W tym cukry: 76.02 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 17.85 g;	Wartość energetyczna: 2809.96 kcal; Białko ogółem: 126.17 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 429.14 g; W tym cukry: 116.05 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 19.24 g;	Wartość energetyczna: 2603.81 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 424.89 g; W tym cukry: 102.20 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 15.14 g;	Wartość energetyczna: 2349.54 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 61.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 352.33 g; W tym cukry: 45.71 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 15.02 g;
2025-07-23 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka 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>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) 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>) Salata zielona 10 g 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 ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z selera i brzoskwiń 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 + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE,</u>) Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z selera i brzoskwiń b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i brzoskwiń b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 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 ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z selera i brzoskwiń 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z morskczuka + 50 g (<u>RYB,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z morskczuka + 50 g (<u>RYB,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z morskczuka + 50 g (<u>RYB,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z morskczuka + 50 g (<u>RYB,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	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: 2433.46 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 358.44 g; W tym cukry: 74.86 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 2621.22 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 388.28 g; W tym cukry: 98.32 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2947.05 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 457.40 g; W tym cukry: 128.73 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 13.58 g;	Wartość energetyczna: 2691.21 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 435.41 g; W tym cukry: 121.75 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2422.01 kcal; Białko ogółem: 115.23 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 329.61 g; W tym cukry: 55.19 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 13.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAl- WSZ Podstawowa	BIAl- WSZ Łatwo strawna	BIAl- WSZ Bogatobiałkowa	BIAl- WSZ Z ogr.łł/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAl- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-24 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 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>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 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 + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</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 + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</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 + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 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 + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</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	Mandarynka 1 szt 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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: 2392.73 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 347.21 g; W tym cukry: 81.34 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2554.87 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 346.84 g; W tym cukry: 77.76 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2858.41 kcal; Białko ogółem: 132.01 g; Tłuszcz: 101.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 362.42 g; W tym cukry: 106.13 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2832.44 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 89.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 418.47 g; W tym cukry: 107.82 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2322.71 kcal; Białko ogółem: 111.77 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 329.55 g; W tym cukry: 42.05 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 11.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-25 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>) Sałata zielona 10 g 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Sałata zielona 10 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z brokuła* 20 g Pomidor 50 g	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z brokuła* 20 g Pomidor 50 g
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 + 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)		Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2554.87 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 381.10 g; W tym cukry: 116.20 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2509.08 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 378.22 g; W tym cukry: 117.54 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2816.50 kcal; Białko ogółem: 119.40 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 413.40 g; W tym cukry: 129.21 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2667.29 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 50.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 447.44 g; W tym cukry: 160.94 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2574.15 kcal; Białko ogółem: 122.52 g; Tłuszcz: 87.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 326.96 g; W tym cukry: 64.37 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 12.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-26 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Sałata zielona 10 g 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>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 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 + 300 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 + 300 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 + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 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>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 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>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2551.42 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Tłuszcz: 75.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 371.81 g; W tym cukry: 91.84 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sól: 13.72 g;	Wartość energetyczna: 2352.70 kcal; Białko ogółem: 116.82 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 344.20 g; W tym cukry: 80.42 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 12.62 g;	Wartość energetyczna: 2619.21 kcal; Białko ogółem: 126.33 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 368.85 g; W tym cukry: 88.02 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 14.70 g;	Wartość energetyczna: 2512.56 kcal; Białko ogółem: 117.09 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 383.15 g; W tym cukry: 125.38 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2499.80 kcal; Białko ogółem: 124.51 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 347.99 g; W tym cukry: 55.97 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 12.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-27 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>) Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) 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>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) 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>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) 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>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>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>) Salata zielona 10 g 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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>) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2386.86 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 357.39 g; W tym cukry: 82.98 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 13.41 g;	Wartość energetyczna: 2484.03 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 379.54 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 13.28 g;	Wartość energetyczna: 2848.17 kcal; Białko ogółem: 128.81 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 430.82 g; W tym cukry: 107.62 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 14.71 g;	Wartość energetyczna: 2609.11 kcal; Białko ogółem: 114.79 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 406.28 g; W tym cukry: 110.03 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2399.33 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 342.47 g; W tym cukry: 44.74 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 13.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-28 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Salata 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>)		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 Salata zielona 10 g
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 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 + 300 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) + 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 + 300 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 Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Przecier owocowy jabłko-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: 2400.59 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 348.88 g; W tym cukry: 77.54 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2338.16 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; W tym cukry: 97.29 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2558.26 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 388.22 g; W tym cukry: 109.47 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2553.29 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 421.61 g; W tym cukry: 139.75 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2330.66 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 342.00 g; W tym cukry: 60.24 g; Błonnik pok.: 40.51 g; Sól: 10.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-29 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u> ,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 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</u> , <u>SEL</u> ,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 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</u> , <u>SEL</u> ,) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> ,) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u> ,) Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u> ,) Salata zielona 10 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 + 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 + 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE</u> ,) Surówka z młodej kapusty + 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	Pomarańcza 150 g Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2455.28 kcal; Bialko ogółem: 105.62 g; Tluszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 373.42 g; W tym cukry: 112.90 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2365.68 kcal; Bialko ogółem: 117.05 g; Tluszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 357.94 g; W tym cukry: 102.65 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2734.11 kcal; Bialko ogółem: 132.94 g; Tluszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 424.46 g; W tym cukry: 103.85 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2707.08 kcal; Bialko ogółem: 115.94 g; Tluszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 452.52 g; W tym cukry: 152.44 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2318.79 kcal; Bialko ogółem: 117.96 g; Tluszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 326.44 g; W tym cukry: 40.66 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 11.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIał- WSZ Podstawowa	BIał- WSZ Łatwo strawna	BIał- WSZ Bogatobiałkowa	BIał- WSZ Z ogr.łł/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIał- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-30 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>) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku + 50 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g 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 niejdalnej 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 niejdalnej 20 g Ogórek kiszony 50 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 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 + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 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) + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 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	Gruszka 1szt. 150 g 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	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>) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2688.93 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 375.24 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2506.28 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 376.60 g; W tym cukry: 91.64 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2894.20 kcal; Białko ogółem: 128.45 g; Tłuszcz: 85.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 418.13 g; W tym cukry: 113.91 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 14.69 g;	Wartość energetyczna: 2569.95 kcal; Białko ogółem: 123.42 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 388.11 g; W tym cukry: 123.40 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2425.49 kcal; Białko ogółem: 112.67 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 342.56 g; W tym cukry: 59.67 g; Błonnik pok.: 41.90 g; Sól: 12.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-31 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>) Sałata zielona 10 g 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Sałata zielona 10 g 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 + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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, S02,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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) + 300 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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, S02,</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>) 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 pieczonej marchwi + 150 g Sałata zielona 10 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>) 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 pieczonej marchwi + 150 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) 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 pieczonej marchwi + 150 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) 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>) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2538.56 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 394.85 g; W tym cukry: 116.34 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2556.32 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 396.89 g; W tym cukry: 129.67 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 13.76 g;	Wartość energetyczna: 2767.52 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 437.92 g; W tym cukry: 170.85 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 14.04 g;	Wartość energetyczna: 2792.98 kcal; Białko ogółem: 112.64 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 445.18 g; W tym cukry: 157.40 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2379.13 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 334.67 g; W tym cukry: 51.06 g; Błonnik pok.: 38.07 g; Sól: 13.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-08-01 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 25g 2 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g
	Obiad	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mix салат z sosem winegret b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet z morskczuka + 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 + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet z morskczuka + 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 + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet z morskczuka + 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 + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Mix салат 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) + 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g
		Wartość energetyczna: 2315.81 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 333.52 g; W tym cukry: 72.34 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2222.61 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 344.33 g; W tym cukry: 77.10 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2756.06 kcal; Białko ogółem: 121.35 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 444.61 g; W tym cukry: 114.15 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 12.79 g;	Wartość energetyczna: 2710.61 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 462.27 g; W tym cukry: 147.70 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2342.11 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 331.19 g; W tym cukry: 60.63 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 10.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-08-02 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-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z brokuła + 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła + 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z brokuła + 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła + 50 g Sałata zielona 10 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 + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 + 300 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 + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Dynamis duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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, SOJ</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka 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 Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	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: 2681.40 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 92.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 388.75 g; W tym cukry: 99.79 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sól: 13.43 g;	Wartość energetyczna: 2398.93 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 368.52 g; W tym cukry: 90.15 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2858.11 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 441.12 g; W tym cukry: 103.46 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 14.19 g;	Wartość energetyczna: 2880.32 kcal; Białko ogółem: 120.33 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 468.50 g; W tym cukry: 141.03 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 12.52 g;	Wartość energetyczna: 2311.10 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 341.08 g; W tym cukry: 46.84 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sól: 12.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-03 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g 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>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Salata zielona 10 g
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 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 Salata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 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 Salata zielona z jogurtem + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Salata 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>) 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 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>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2522.25 kcal; Bialko ogółem: 120.16 g; Tluszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 356.06 g; W tym cukry: 84.05 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2543.06 kcal; Bialko ogółem: 121.69 g; Tluszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 351.84 g; W tym cukry: 80.12 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2890.73 kcal; Bialko ogółem: 139.17 g; Tluszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 412.46 g; W tym cukry: 86.44 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 2974.76 kcal; Bialko ogółem: 125.51 g; Tluszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 491.93 g; W tym cukry: 175.52 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2365.83 kcal; Bialko ogółem: 127.40 g; Tluszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 319.25 g; W tym cukry: 41.99 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 12.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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
	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 180 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) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 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) (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 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) (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 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) + 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasztet 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 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Dżem 25 g 2 szt Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Rolada z łopatkı wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej (bez soli) 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g
		Wartość energetyczna: 1850.28 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 37.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 291.51 g; W tym cukry: 110.00 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2346.17 kcal; Białko ogółem: 113.18 g; Tłuszcz: 54.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 366.86 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 14.42 g;	Wartość energetyczna: 2642.64 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 438.54 g; W tym cukry: 123.69 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2515.83 kcal; Białko ogółem: 117.58 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 405.98 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2361.91 kcal; Białko ogółem: 133.39 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 347.06 g; W tym cukry: 106.41 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 8.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-07-22 wtorek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Piersz 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	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 () 180 g Połędwiczki 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) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Połędwiczki 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) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Połędwiczki 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) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 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) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Połędwiczki 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 jabłek () z/c 100 g		Mus z jabłek () 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	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

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
25-07-22 wtorek		Wartość energetyczna: 1555.74 kcal; Bialko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 32.49 g; Kw. tł. nasy.: 7.85 g; Węglowodany ogółem: 237.77 g; W tym cukry: 61.26 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 12.42 g;	Wartość energetyczna: 2224.34 kcal; Bialko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 54.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 339.31 g; W tym cukry: 64.72 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 18.37 g;	Wartość energetyczna: 2703.95 kcal; Bialko ogółem: 124.33 g; Tłuszcz: 49.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 460.99 g; W tym cukry: 118.02 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 13.56 g;	Wartość energetyczna: 2581.17 kcal; Bialko ogółem: 119.36 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 382.51 g; W tym cukry: 69.90 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2190.24 kcal; Bialko ogółem: 117.00 g; Tłuszcz: 43.98 g; Kw. tł. nasy.: 10.25 g; Węglowodany ogółem: 342.03 g; W tym cukry: 91.76 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 10.71 g;
2025-07-23 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany (bez soli) 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 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)*(()) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 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) (()) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 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) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z morskczuka + 50 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) 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: 1815.58 kcal; Bialko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 43.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 265.34 g; W tym cukry: 83.93 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2612.59 kcal; Bialko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 394.86 g; W tym cukry: 73.19 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 12.73 g;	Wartość energetyczna: 2889.07 kcal; Bialko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 500.29 g; W tym cukry: 117.36 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2672.02 kcal; Bialko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 440.33 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2253.12 kcal; Bialko ogółem: 119.11 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 345.61 g; W tym cukry: 109.15 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 8.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-07-24 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 osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 50 g Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenney 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	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 JĘCZ.</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) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb tostowy pszenney 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 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 pszenney 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Schab gotowany 40 g
		Wartość energetyczna: 1642.21 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 36.42 g; Kw. tł. nasy.: 10.13 g; Węglowodany ogółem: 247.23 g; W tym cukry: 70.79 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2182.10 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 309.08 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2446.05 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 376.37 g; W tym cukry: 110.88 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2644.23 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 373.06 g; W tym cukry: 80.63 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2498.76 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 359.03 g; W tym cukry: 101.55 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 8.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-07-25 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 Sałata zielona 10 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 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 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka 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) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 50 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy (bez jajek) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 50 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez soli) * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 180 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) + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	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 pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 40 g (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 1909.43 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 50.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 259.38 g; W tym cukry: 89.45 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2415.43 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 381.31 g; W tym cukry: 112.12 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2753.25 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 454.47 g; W tym cukry: 149.06 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2248.69 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 47.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 360.61 g; W tym cukry: 97.29 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 2227.87 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 46.15 g; Kw. tł. nasy.: 8.56 g; Węglowodany ogółem: 348.70 g; W tym cukry: 93.63 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 8.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-07-26 sobota	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Obiad	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU 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 + 300 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) 300 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) 300 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 + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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>GLU PSZ, 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>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g 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 tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g
		Wartość energetyczna: 1886.54 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 264.08 g; W tym cukry: 55.19 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2261.60 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 331.35 g; W tym cukry: 68.81 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 14.05 g;	Wartość energetyczna: 2638.29 kcal; Białko ogółem: 114.61 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 424.68 g; W tym cukry: 128.06 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2415.15 kcal; Białko ogółem: 117.52 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 364.29 g; W tym cukry: 73.54 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2255.55 kcal; Białko ogółem: 124.56 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; Węglowodany ogółem: 316.09 g; W tym cukry: 108.15 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 8.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-07-27 niedziela	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Piersz 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>) Sałata zielona 10 g 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 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	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
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 180 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) 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 180 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 + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 jabłek () z/c 100 g		Wafle ryżowe 30 g
	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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g 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>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g
		Wartość energetyczna: 1751.89 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 39.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 255.19 g; W tym cukry: 68.09 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2105.97 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 10.34 g; Węglowodany ogółem: 339.65 g; W tym cukry: 94.36 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 14.67 g;	Wartość energetyczna: 2509.95 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 424.89 g; W tym cukry: 130.30 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2286.44 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 356.96 g; W tym cukry: 84.07 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2295.60 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; Tłuszcz: 50.80 g; Kw. tł. nasy.: 9.34 g; Węglowodany ogółem: 374.70 g; W tym cukry: 87.03 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 9.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-07-28 poniedziałek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) 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) + 300 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) 300 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) 300 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) + 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) 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>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g
		Wartość energetyczna: 1874.31 kcal; Bialko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 275.25 g; W tym cukry: 87.32 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2164.28 kcal; Bialko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 351.28 g; W tym cukry: 85.35 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2407.22 kcal; Bialko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 375.25 g; W tym cukry: 111.09 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2471.72 kcal; Bialko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 389.34 g; W tym cukry: 99.96 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2212.87 kcal; Bialko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 50.55 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; Węglowodany ogółem: 339.12 g; W tym cukry: 109.23 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 8.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-07-29 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) 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 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z młodej kapusty + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 180 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) + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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>) Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g
		Wartość energetyczna: 1665.14 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 34.22 g; Kw. tł. nasy.: 8.90 g; Węglowodany ogółem: 245.26 g; W tym cukry: 62.58 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2171.46 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 43.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.90 g; Węglowodany ogółem: 350.32 g; W tym cukry: 85.21 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2221.82 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 39.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 381.11 g; W tym cukry: 124.31 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2076.26 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Tłuszcz: 49.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 309.93 g; W tym cukry: 95.04 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 2179.55 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 45.38 g; Kw. tł. nasy.: 8.70 g; Węglowodany ogółem: 355.84 g; W tym cukry: 98.61 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 8.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-07-30 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>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	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 180 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) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 180 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) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 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) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron (bez soli) 180 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) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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	Gruszka 1szt. 150 g 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>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Pieczynwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Pieczynwo 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>) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g
		Wartość energetyczna: 1811.50 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 39.37 g; Kw. tł. nasy.: 10.56 g; Węglowodany ogółem: 279.79 g; W tym cukry: 78.53 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2346.91 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 355.18 g; W tym cukry: 71.22 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2760.19 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 440.93 g; W tym cukry: 131.42 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2499.33 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 382.29 g; W tym cukry: 90.77 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2346.96 kcal; Białko ogółem: 114.37 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 328.89 g; W tym cukry: 107.30 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 7.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-07-31 czwartek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 10 g 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet miesno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenney 60 g (<u>GLU PSZ, 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) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 180 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) + 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 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 pieczonej marchwi + 150 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</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
	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>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g
		Wartość energetyczna: 1755.61 kcal; Białko ogółem: 69.30 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 261.83 g; W tym cukry: 96.41 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2296.80 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 56.43 g; Kw. tł. nasy.: 10.34 g; Węglowodany ogółem: 375.11 g; W tym cukry: 111.46 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 13.51 g;	Wartość energetyczna: 2564.83 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 402.14 g; W tym cukry: 122.08 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2521.95 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 403.76 g; W tym cukry: 128.78 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2276.61 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 333.92 g; W tym cukry: 102.67 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 8.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-01 piątek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Salata 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 morskczuka + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mix salat z sosem winegret b/c + 100 g Marchew pieczona 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, 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 180 g Pulpet drobiowy (b/jaj) 100 g (<u>GLU PSZ.</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 (Morskczuk) (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet z morskczuka + 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
	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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Salata 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Schab gotowany 40 g
		Wartość energetyczna: 1727.95 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 40.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 260.38 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2286.05 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 372.18 g; W tym cukry: 69.81 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2659.13 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 455.45 g; W tym cukry: 135.12 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2291.06 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 374.18 g; W tym cukry: 73.03 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2248.79 kcal; Białko ogółem: 115.35 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 9.39 g; Węglowodany ogółem: 348.66 g; W tym cukry: 102.91 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 8.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-02 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 Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła + 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pasta z brokuła* (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb 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 180 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) + 300 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) 300 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) 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 180 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) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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>) 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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 łopatkı wieprzowej 40 g
		Wartość energetyczna: 1607.63 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 41.66 g; Kw. tł. nasy.: 8.22 g; Węglowodany ogółem: 238.57 g; W tym cukry: 75.21 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2208.44 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 10.83 g; Węglowodany ogółem: 364.19 g; W tym cukry: 66.69 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2719.02 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 458.63 g; W tym cukry: 122.18 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2617.62 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 394.80 g; W tym cukry: 81.58 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2159.22 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kw. tł. nasy.: 8.51 g; Węglowodany ogółem: 326.95 g; W tym cukry: 95.24 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 7.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-03 niedziela	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Salata 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 kiszzonej z olejem b/c + 100 g Salata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 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 Salata zielona z olejem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU 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) 300 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) + 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 ŻYT.</u>) Serek homo. naturalny 50 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>) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 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>) 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 pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g
		Wartość energetyczna: 1867.58 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 250.97 g; W tym cukry: 55.41 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2434.06 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 362.78 g; W tym cukry: 59.03 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 2938.82 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 500.67 g; W tym cukry: 158.14 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2517.47 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 397.89 g; W tym cukry: 88.62 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2328.84 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 361.48 g; W tym cukry: 130.78 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 8.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Salata 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>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 15 g Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 180 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) + 300 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 + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Rolada z łopatkı wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	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: 2328.12 kcal; Białko ogółem: 73.25 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 401.86 g; W tym cukry: 167.04 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 1751.01 kcal; Białko ogółem: 57.13 g; Tłuszcz: 31.55 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; W tym cukry: 102.07 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2666.84 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 440.18 g; W tym cukry: 134.12 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 10.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2025-07-22 wtorek	Śniadanie	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 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 JECZ.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś 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 JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) 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 () 180 g Polędwiczki 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) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 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 + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	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>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

25-07-22 wtorek		BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
		Wartość energetyczna: 2301.67 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 365.59 g; W tym cukry: 127.09 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 1761.71 kcal; Białko ogółem: 47.25 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 11.02 g; Węglowodany ogółem: 294.42 g; W tym cukry: 74.90 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2510.91 kcal; Białko ogółem: 76.49 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 405.34 g; W tym cukry: 83.40 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 14.79 g;
2025-07-23 środa	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 15 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 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) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 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 ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Kokosowy dhal 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z morszczuka + 100 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z morszczuka + 30 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 10 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z morszczuka + 100 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	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: 2517.34 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 77.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 358.97 g; W tym cukry: 115.43 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 1837.70 kcal; Białko ogółem: 51.24 g; Tłuszcz: 38.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.03 g; Węglowodany ogółem: 334.90 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2952.15 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 88.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 454.43 g; W tym cukry: 100.27 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 12.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2025-07-24 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			
	Obiad	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 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 + 300 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 + 300 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-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: 2393.79 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 324.52 g; W tym cukry: 108.79 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2377.24 kcal; Białko ogółem: 64.83 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 385.83 g; W tym cukry: 91.56 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2604.39 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 380.62 g; W tym cukry: 102.08 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 10.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ - WSZ Bezglutenowa		BIAŁ - WSZ Niskobiałkowa		BIAŁ - WSZ Wegetariańska	
2025-07-25 piątek	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 30 g (<u>JAJ, MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)			
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) + 100 g (<u>MLE</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Morszczuk na parze 100g + 50 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 50 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Salatka 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
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: 2474.63 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 71.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 379.61 g; W tym cukry: 144.08 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 1989.43 kcal; Białko ogółem: 52.34 g; Tłuszcz: 47.53 g; Kw. tł. nasy.: 11.86 g; Węglowodany ogółem: 346.10 g; W tym cukry: 112.53 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2525.28 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 379.65 g; W tym cukry: 115.82 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 9.35 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ - WSZ Bezglutenowa		BIAŁ - WSZ Niskobiałkowa		BIAŁ - WSZ Wegetariańska		
2025-07-26 sobota	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> , Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> , Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> , Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW</u> , Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> , Filet zapiekany drobiowy 15 g (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> , Pasztet z soczewicy + 50 g (<u>JAJ</u> , Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		
	II ŚN					
	Obiad	Zupa krem z dyni + 300 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 + 300 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 + 300 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> , Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> , Rolada z łopatkı wieprzowej 50 g Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 10 g 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> , Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> , Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> , Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> , Porzeczkowy twarożek + 100 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g					
	Wartość energetyczna: 2290.13 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 318.65 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 1582.23 kcal; Białko ogółem: 58.50 g; Tłuszcz: 36.28 g; Kw. tł. nasy.: 10.87 g; Węglowodany ogółem: 268.48 g; W tym cukry: 72.13 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2614.66 kcal; Białko ogółem: 112.07 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 425.14 g; W tym cukry: 92.38 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 8.61 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2025-07-27 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pierś 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, MLE, SEL, GOR</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g 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 + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 50 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 + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g (<u>SOJ</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 30 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2448.82 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 389.81 g; W tym cukry: 141.79 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 1745.74 kcal; Białko ogółem: 52.08 g; Tłuszcz: 41.50 g; Kw. tł. nasy.: 9.84 g; Węglowodany ogółem: 298.97 g; W tym cukry: 88.08 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2304.77 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 350.92 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 8.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2025-07-28 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c bezglutenowy 200 ml		
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 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) + 300 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 + 300 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Rolada z łopatką wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) 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: 2426.03 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 356.37 g; W tym cukry: 133.43 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 1720.74 kcal; Białko ogółem: 46.07 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 290.87 g; W tym cukry: 84.09 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2260.77 kcal; Białko ogółem: 67.72 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 375.74 g; W tym cukry: 97.89 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 7.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2025-07-29 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Salata zielona 10 g 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) + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ze szpinakiem * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2455.97 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 385.35 g; W tym cukry: 121.13 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 1649.64 kcal; Białko ogółem: 60.04 g; Tłuszcz: 32.02 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; Węglowodany ogółem: 289.74 g; W tym cukry: 94.85 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2727.50 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 427.14 g; W tym cukry: 144.35 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 9.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2025-07-30 środa	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatką wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 15 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g 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) + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 180 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) + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 180 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 + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 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	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 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>) 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 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: 2414.94 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 363.84 g; W tym cukry: 95.38 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2052.52 kcal; Białko ogółem: 55.41 g; Tłuszcz: 48.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 362.06 g; W tym cukry: 91.26 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2864.40 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 102.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 400.14 g; W tym cukry: 89.80 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 11.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2025-07-31 czwartek	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 30 g (<u>SEL</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ</u>) Salata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy + 50 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 50 g Sos pomidorowy + 50 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 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, SOJ</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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Salatka z pieczonej marchwi + 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</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, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka z pieczonej marchwi + 150 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka z pieczonej marchwi + 150 g Salata zielona 10 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: 2416.93 kcal; Białko ogółem: 71.65 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 379.84 g; W tym cukry: 141.68 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2029.83 kcal; Białko ogółem: 58.40 g; Tłuszcz: 49.35 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 352.61 g; W tym cukry: 136.49 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2646.33 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 421.99 g; W tym cukry: 122.05 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 9.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2025-08-01 piątek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c bezglutenowy 200 ml		
	Obiad	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwiiniowy (dieta) + 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwiiniowy (dieta) + 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwiiniowy (dieta) + 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	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: 2351.38 kcal; Białko ogółem: 81.53 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 391.53 g; W tym cukry: 137.81 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 1714.57 kcal; Białko ogółem: 60.82 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 276.01 g; W tym cukry: 71.67 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2304.37 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 48.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 381.72 g; W tym cukry: 76.70 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 10.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ - WSZ Bezglutenowa		BIAŁ - WSZ Niskobiałkowa		BIAŁ - WSZ Wegetariańska	
2025-08-02 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pasta z brokuła + 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła + 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z brokuła + 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN				
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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) + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 + 300 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 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 Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, S02</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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: 2252.37 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 305.10 g; W tym cukry: 82.13 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 1705.24 kcal; Białko ogółem: 44.34 g; Tłuszcz: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 9.90 g; Węglowodany ogółem: 292.59 g; W tym cukry: 81.47 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2971.45 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 115.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 398.91 g; W tym cukry: 94.57 g; Błonnik pok.: 37.99 g; Sól: 11.14 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2025-08-03 niedziela	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g 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 + 300 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 Salata zielona z jogurtem + 200 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Szynka pieczona w plastrach + 50 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Salata zielona z jogurtem + 200 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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: 2495.50 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 366.97 g; W tym cukry: 112.03 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 1857.46 kcal; Białko ogółem: 56.15 g; Tłuszcz: 38.23 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 329.93 g; W tym cukry: 82.32 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2588.77 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 419.06 g; W tym cukry: 105.33 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 7.57 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,