

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-04 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE,</u>) Mus truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE,</u>) Mus truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy + 50 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy + 50 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
PN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2708.48 kcal; Białko ogółem: 121.67 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kw. tł. nasy.: 38.07 g; Węglowodany ogółem: 369.89 g; W tym cukry: 95.80 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 13.96 g;	Wartość energetyczna: 2665.81 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 79.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 379.95 g; W tym cukry: 95.08 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 13.83 g;	Wartość energetyczna: 2825.01 kcal; Białko ogółem: 128.42 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 407.36 g; W tym cukry: 99.47 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 14.20 g;	Wartość energetyczna: 2711.51 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 406.49 g; W tym cukry: 121.11 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 11.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-05 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczminne 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>) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Salata zielona 10 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka Coleslaw + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Surówka z selera z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus z jabłek () z/c 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasztet z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 200 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasztet z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2446.22 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 354.61 g; W tym cukry: 83.10 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 15.97 g;	Wartość energetyczna: 2346.44 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 358.51 g; W tym cukry: 85.61 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 15.10 g;	Wartość energetyczna: 2839.80 kcal; Białko ogółem: 133.18 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 421.98 g; W tym cukry: 125.74 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 16.53 g;	Wartość energetyczna: 2415.88 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 403.37 g; W tym cukry: 105.24 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2463.91 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 363.89 g; W tym cukry: 50.71 g; Błonnik pok.: 41.45 g; Sól: 13.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-06 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka makaronowa z warzywami (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE,</u>)			Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 50 g	
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka z kurczaka + 230 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka z kurczaka + 230 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml			Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka z kurczaka + 230 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z młodej kapusty + 100 g 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>) Paprykarz z dorsza + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Paprykarz z dorsza + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Paprykarz z dorsza + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Paprykarz z dorsza + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz z dorsza + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Dżem 25 g 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek świeży 50 g	
Wartość energetyczna: 2675.07 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 404.19 g; W tym cukry: 86.81 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 14.27 g;		Wartość energetyczna: 2696.99 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 422.00 g; W tym cukry: 88.67 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 13.29 g;	Wartość energetyczna: 2906.01 kcal; Białko ogółem: 120.24 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 457.16 g; W tym cukry: 119.20 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 13.67 g;	Wartość energetyczna: 2621.74 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 412.82 g; W tym cukry: 106.79 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2565.63 kcal; Białko ogółem: 123.29 g; Tłuszcz: 77.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 356.92 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 40.18 g; Sól: 12.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-07 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 ze szczypiorkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek ze szczypiorkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Mizeria + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Warzywa pieczone z ziołami BBCO * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>)			Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Mizeria + 100 g (<u>MLE.</u>) Warzywa pieczone z ziołami BBCO * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>)
	PD			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) 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>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) 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>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 10 g
Wartość energetyczna: 2502.13 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 359.39 g; W tym cukry: 85.61 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 13.16 g;		Wartość energetyczna: 2582.01 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 85.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 361.80 g; W tym cukry: 73.61 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 2803.46 kcal; Białko ogółem: 125.92 g; Tłuszcz: 92.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 383.89 g; W tym cukry: 112.15 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2820.85 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 430.15 g; W tym cukry: 113.22 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 12.41 g;	Wartość energetyczna: 2495.48 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 343.81 g; W tym cukry: 55.41 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 12.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- WSZ Podstawowa		BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/Z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-08-08 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 jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ,</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 kalafiora z natką pietruszki 20 g Pomidor 50 g	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</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	
	PD		Koktajl wieloowocowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) 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: 2646.78 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 396.08 g; W tym cukry: 117.72 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 8.59 g;		Wartość energetyczna: 2652.19 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 404.46 g; W tym cukry: 119.06 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2911.83 kcal; Białko ogółem: 130.34 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 427.06 g; W tym cukry: 121.84 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2715.53 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 49.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 459.87 g; W tym cukry: 162.37 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2607.07 kcal; Białko ogółem: 129.30 g; Tłuszcz: 87.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 338.01 g; W tym cukry: 66.00 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 11.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-09 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka 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 kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g
Wartość energetyczna: 2564.59 kcal; Białko ogółem: 116.65 g; Tłuszcz: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 372.48 g; W tym cukry: 95.78 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 14.28 g;		Wartość energetyczna: 2605.80 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 382.15 g; W tym cukry: 97.43 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 13.87 g;	Wartość energetyczna: 3033.91 kcal; Białko ogółem: 144.84 g; Tłuszcz: 102.75 g; Kw. tł. nasy.: 42.23 g; Węglowodany ogółem: 404.83 g; W tym cukry: 98.13 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 15.80 g;	Wartość energetyczna: 2644.16 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 406.92 g; W tym cukry: 119.37 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2700.10 kcal; Białko ogółem: 140.08 g; Tłuszcz: 98.97 g; Kw. tł. nasy.: 41.65 g; Węglowodany ogółem: 334.09 g; W tym cukry: 57.15 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 13.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- WSZ Podstawowa		BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/ Z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-10 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>) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) 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>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos śmietanowo-cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Marchew pieczona w ziołach * BBCO 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Marchew pieczona w ziołach * BBCO 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL,</u>) Marchew pieczona w ziołach * BBCO 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)			Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2613.84 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 371.81 g; W tym cukry: 98.08 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 14.06 g;	Wartość energetyczna: 2507.84 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 379.06 g; W tym cukry: 99.10 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 2931.31 kcal; Białko ogółem: 132.10 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 429.82 g; W tym cukry: 105.99 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 13.74 g;	Wartość energetyczna: 2737.26 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 430.67 g; W tym cukry: 112.62 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 12.79 g;	Wartość energetyczna: 2503.87 kcal; Białko ogółem: 123.51 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 355.47 g; W tym cukry: 46.18 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sól: 14.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- WSZ Podstawowa		BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr.łt/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-11 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 warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Prażone jabłka + 100 g Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek świeży 50 g
Wartość energetyczna: 2797.07 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 91.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 399.85 g; W tym cukry: 126.92 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 9.86 g;		Wartość energetyczna: 2678.85 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 444.40 g; W tym cukry: 147.66 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 9.52 g;		Wartość energetyczna: 2986.64 kcal; Białko ogółem: 120.09 g; Tłuszcz: 93.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 425.82 g; W tym cukry: 119.43 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 12.13 g;	
Wartość energetyczna: 2825.01 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 481.46 g; W tym cukry: 173.84 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 9.40 g;		Wartość energetyczna: 2825.01 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 481.46 g; W tym cukry: 173.84 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 9.40 g;		Wartość energetyczna: 2783.96 kcal; Białko ogółem: 126.86 g; Tłuszcz: 110.09 g; Kw. tł. nasy.: 41.56 g; Węglowodany ogółem: 333.04 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 12.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- WSZ Podstawowa		BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr.łt/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-12 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z makreli wędzonej + 50 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z makreli wędzonej + 50 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 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	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
PN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozdz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2832.63 kcal; Białko ogółem: 119.90 g; Tłuszcz: 100.76 g; Kw. tł. nasy.: 38.38 g; Węglowodany ogółem: 376.87 g; W tym cukry: 114.54 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 15.52 g;	Wartość energetyczna: 2753.23 kcal; Białko ogółem: 117.81 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 403.35 g; W tym cukry: 116.31 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 14.85 g;	Wartość energetyczna: 3193.26 kcal; Białko ogółem: 134.36 g; Tłuszcz: 91.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 475.27 g; W tym cukry: 117.66 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 15.83 g;	Wartość energetyczna: 3026.62 kcal; Białko ogółem: 121.48 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 495.61 g; W tym cukry: 156.09 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 13.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-13 środa	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku + 50 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 50 g
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki 100 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
Wartość energetyczna: 2461.94 kcal; Białko ogółem: 123.37 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 367.45 g; W tym cukry: 81.50 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 13.21 g;		Wartość energetyczna: 2515.77 kcal; Białko ogółem: 118.36 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 397.59 g; W tym cukry: 88.84 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 12.73 g;	Wartość energetyczna: 2815.95 kcal; Białko ogółem: 132.96 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 447.90 g; W tym cukry: 114.21 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 13.75 g;	Wartość energetyczna: 2705.16 kcal; Białko ogółem: 136.76 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 428.51 g; W tym cukry: 123.86 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2444.24 kcal; Białko ogółem: 133.16 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 345.12 g; W tym cukry: 60.95 g; Błonnik pok.: 37.28 g; Sól: 13.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-14 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 + 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Hummus + 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy + 50 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g 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 Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) 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 Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Rolada z łopatkki 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>) 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>) Serek zmiasty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
PN		Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2587.82 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 402.88 g; W tym cukry: 114.57 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 13.99 g;	Wartość energetyczna: 2644.93 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 420.48 g; W tym cukry: 112.11 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 12.47 g;	Wartość energetyczna: 2892.93 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 461.33 g; W tym cukry: 153.41 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 12.73 g;	Wartość energetyczna: 2916.14 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 475.31 g; W tym cukry: 160.70 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 12.21 g;
		Wartość energetyczna: 2432.44 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 354.35 g; W tym cukry: 52.67 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 15.47 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-15 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>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL,</u>) 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>)	Pomarańcza 150 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 Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	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>) Ogórek świeży 50 g
		Wartość energetyczna: 2359.74 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 352.15 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 2419.35 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 375.35 g; W tym cukry: 88.55 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2896.40 kcal; Białko ogółem: 124.28 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 452.89 g; W tym cukry: 125.76 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 13.53 g;	Wartość energetyczna: 2753.24 kcal; Białko ogółem: 116.78 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 459.80 g; W tym cukry: 149.60 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 10.54 g;
		Wartość energetyczna: 2461.96 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 349.23 g; W tym cukry: 69.81 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 11.99 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/Z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-16 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z brokuła + 50 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła + 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z brokuła + 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła + 50 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 50 g Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 50 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 50 g Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) 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, S02.</u>) 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	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>)	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2688.31 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 94.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 379.33 g; W tym cukry: 86.54 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2448.96 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 372.26 g; W tym cukry: 90.18 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2964.66 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Tłuszcz: 86.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 446.38 g; W tym cukry: 105.41 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 13.55 g;	Wartość energetyczna: 3012.79 kcal; Białko ogółem: 119.78 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 474.69 g; W tym cukry: 141.48 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2481.67 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 80.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 352.27 g; W tym cukry: 53.09 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sól: 11.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-17 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>) Pasztet z cukinii i warzyw + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z cukinii i warzyw + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) 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 dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny + 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ratatouille z olejem * 100 g Salata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 50 g (<u>SOJ.</u>) Ratatouille z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny + 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ratatouille z olejem * 100 g Salata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 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>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN		Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2563.39 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 352.84 g; W tym cukry: 82.93 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2781.47 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 101.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 363.97 g; W tym cukry: 84.00 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 3012.58 kcal; Białko ogółem: 121.61 g; Tłuszcz: 109.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 390.59 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 3225.37 kcal; Białko ogółem: 119.47 g; Tłuszcz: 106.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 459.72 g; W tym cukry: 168.29 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 11.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- W SZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- W SZ Bezmleczna	BIAŁ- W SZ Hipoalergiczna	BIAŁ- W SZ Niskosodowa	BIAŁ- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-04 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>) 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 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>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	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 50 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 50 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pomidorowy + 50 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez soli) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Dżem 25 g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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 łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g
		Wartość energetyczna: 1748.78 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 51.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 234.57 g; W tym cukry: 62.13 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2151.44 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; W tym cukry: 74.73 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 13.22 g;	Wartość energetyczna: 2399.33 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 392.55 g; W tym cukry: 119.19 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2604.56 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 404.20 g; W tym cukry: 112.50 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2311.49 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.55 g; Węglowodany ogółem: 339.23 g; W tym cukry: 101.54 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 8.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- W SZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- W SZ Bezmleczna	BIAŁ- W SZ Hipoalergiczna	BIAŁ- W SZ Niskosodowa	BIAŁ- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-05 wtorek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt 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 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 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 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>)	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez jajka) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		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 Pasztet z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Wafle ryżowe 30 g Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Schab gotowany 40 g
		Wartość energetyczna: 1644.15 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz: 38.26 g; Kw. tł. nasy.: 8.90 g; Węglowodany ogółem: 254.55 g; W tym cukry: 69.55 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2001.61 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 43.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.35 g; Węglowodany ogółem: 321.89 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 14.48 g;	Wartość energetyczna: 2540.37 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 44.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 444.32 g; W tym cukry: 119.77 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2395.46 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 360.29 g; W tym cukry: 84.07 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2069.90 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 35.90 g; Kw. tł. nasy.: 9.72 g; Węglowodany ogółem: 342.23 g; W tym cukry: 94.49 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 8.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-06 środa	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany (bez soli) 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Schab gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl bananowo-dyniowy b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Obiad	Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka z kurczaka + 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka z kurczaka + 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) (bez soli) 180 g Potrawka drobiowa () (bez soli) 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka z kurczaka + 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 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		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Paprykarz z dorsza + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Paprykarz z dorsza + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Paprykarz z dorsza + 100 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</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: 1789.10 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 33.07 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; Węglowodany ogółem: 271.09 g; W tym cukry: 76.27 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2368.84 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 51.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 371.40 g; W tym cukry: 58.51 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2719.72 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 12.61 g; Węglowodany ogółem: 459.34 g; W tym cukry: 100.42 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2645.98 kcal; Białko ogółem: 121.20 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 408.42 g; W tym cukry: 75.41 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2356.21 kcal; Białko ogółem: 117.55 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 9.41 g; Węglowodany ogółem: 361.21 g; W tym cukry: 105.01 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 9.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- W SZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- W SZ Bezmleczna	BIAŁ- W SZ Hipoalergiczna	BIAŁ- W SZ Niskosodowa	BIAŁ- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-07 czwartek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek ze szczypiorkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mięks 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 JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Warzywa pieczone z ziołami BBCO * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Warzywa pieczone z ziołami BBCO * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Warzywa pieczone z ziołami BBCO * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 100 g Sos jarzynowy (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa pieczone z ziołami BBCO (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Warzywa pieczone z ziołami BBCO * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>)
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mięks 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, SOJ.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Schab gotowany 40 g
		Wartość energetyczna: 1744.89 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; Węglowodany ogółem: 246.46 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2255.37 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 327.29 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2560.70 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 405.04 g; W tym cukry: 117.11 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2666.36 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 386.93 g; W tym cukry: 86.76 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2540.21 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 82.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 345.55 g; W tym cukry: 98.50 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 8.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-08 piątek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryba faszzerowana (dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 50 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez soli) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) (bez soli) 100 g (<u>RYB.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) 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 mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabiko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, 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>) Jabiko 1 szt 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt	Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 40 g (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 1891.93 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 262.39 g; W tym cukry: 89.23 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2390.31 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 387.74 g; W tym cukry: 97.78 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2616.58 kcal; Białko ogółem: 114.56 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 445.78 g; W tym cukry: 134.78 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2470.72 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 389.14 g; W tym cukry: 106.74 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2240.68 kcal; Białko ogółem: 120.69 g; Tłuszcz: 43.55 g; Kw. tł. nasy.: 8.05 g; Węglowodany ogółem: 346.94 g; W tym cukry: 95.86 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- W SZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- W SZ Bezmleczna	BIAŁ- W SZ Hipoalergiczna	BIAŁ- W SZ Niskosodowa	BIAŁ- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-09 sobota	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy (bez jajka) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (bez soli) 350 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>) Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Serek homo. naturalny 150 g (<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>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g
		Wartość energetyczna: 2016.29 kcal; Białko ogółem: 122.61 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 246.27 g; W tym cukry: 47.98 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2432.62 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 361.75 g; W tym cukry: 78.68 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 15.16 g;	Wartość energetyczna: 2626.01 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 435.17 g; W tym cukry: 128.39 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2532.73 kcal; Białko ogółem: 116.44 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 378.69 g; W tym cukry: 84.43 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2299.17 kcal; Białko ogółem: 117.49 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 329.55 g; W tym cukry: 102.11 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 8.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-10 niedziela	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 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 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew pieczona w ziołach * BBCO 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa ryżowa (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Marchew pieczona w ziołach * BBCO 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew pieczona w ziołach * BBCO 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) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew pieczona w ziołach * BBCO (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Marchew pieczona w ziołach * BBCO 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb tostowy pszenenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb tostowy pszenenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb tostowy pszenenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g
		Wartość energetyczna: 1711.77 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 38.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 251.61 g; W tym cukry: 63.97 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2119.07 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 10.13 g; Węglowodany ogółem: 357.06 g; W tym cukry: 93.11 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 14.77 g;	Wartość energetyczna: 2513.76 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 441.28 g; W tym cukry: 127.60 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2471.53 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 378.77 g; W tym cukry: 93.07 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2306.63 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 9.69 g; Węglowodany ogółem: 384.19 g; W tym cukry: 89.39 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 9.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-11 poniedziałek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Obiad	Ryż na sypko (brązowy) 180 g Prażone jabłka + 100 g Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet drobiowy (bez jaj) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) (bez soli) 180 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g
		Wartość energetyczna: 1884.44 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 37.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 310.85 g; W tym cukry: 123.37 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2275.08 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 11.38 g; Węglowodany ogółem: 369.34 g; W tym cukry: 84.34 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2596.60 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 396.75 g; W tym cukry: 110.83 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2672.86 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 397.51 g; W tym cukry: 97.32 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2342.71 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 334.45 g; W tym cukry: 98.79 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 7.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-12 wtorek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta z brokuła * 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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 wieprzowa gotowana (bez soli) 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, 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	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez soli) 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 230 g (<u>GLUPSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLUPSZ.</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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Banan 1szt. 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)	Banan 1szt. 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g
		Wartość energetyczna: 1851.78 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 261.62 g; W tym cukry: 71.06 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2338.93 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 44.67 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 388.97 g; W tym cukry: 84.85 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2410.58 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 40.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.69 g; Węglowodany ogółem: 422.85 g; W tym cukry: 124.72 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2547.43 kcal; Białko ogółem: 124.17 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 368.38 g; W tym cukry: 95.40 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2295.41 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 367.00 g; W tym cukry: 101.80 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 10.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-13 środa	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku + 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb tostowy 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	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 100 g Sos jarzynowy (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki () (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt			Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g
		Wartość energetyczna: 1682.63 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 27.32 g; Kw. tł. nasy.: 9.63 g; Węglowodany ogółem: 262.09 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2339.17 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 48.50 g; Kw. tł. nasy.: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 381.31 g; W tym cukry: 70.09 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2685.94 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 461.33 g; W tym cukry: 132.49 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 3096.38 kcal; Białko ogółem: 119.31 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 536.57 g; W tym cukry: 217.99 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2293.85 kcal; Białko ogółem: 124.30 g; Tłuszcz: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 11.44 g; Węglowodany ogółem: 336.70 g; W tym cukry: 107.93 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 8.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-14 czwartek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 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 + 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenenny 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	Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) 350 ml (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli) 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Makaron (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 50 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 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 pieczonej marchwi + 150 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka z pieczonej marchwi + 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenenny 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 pszenenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g
		Wartość energetyczna: 1996.71 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 288.33 g; W tym cukry: 88.96 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2381.82 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 54.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 398.72 g; W tym cukry: 93.77 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2628.48 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 423.39 g; W tym cukry: 103.72 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2682.80 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 430.13 g; W tym cukry: 120.64 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2316.09 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; Węglowodany ogółem: 353.74 g; W tym cukry: 106.13 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 8.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-15 piątek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) 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 Szyńka wieprzowa gotowana 100 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryba faszzerowana (dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet z morskczuka + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem (bez mleka) + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z makaronem (bez soli) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet rybny (Morskczuk) (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatką wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU 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 brzoskwiński (dieta) + 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatką wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>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 Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Schab gotowany 40 g
		Wartość energetyczna: 1651.81 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 36.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 254.56 g; W tym cukry: 82.41 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2294.04 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 375.48 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 2636.81 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Tłuszcz: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 445.64 g; W tym cukry: 142.55 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2450.05 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 389.54 g; W tym cukry: 85.96 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2303.87 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 48.57 g; Kw. tł. nasy.: 9.41 g; Węglowodany ogółem: 358.39 g; W tym cukry: 104.89 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 8.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-16 sobota	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła + 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła + 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pasta z brokuła* (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, 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	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 50 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Klopsik drobiowy z udźca (bez jaj) 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Klopsik drobiowy z udźca (bez soli) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ. MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ. MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	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>GLUPSZ, JAJ.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Chalka 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ. MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g
		Wartość energetyczna: 1697.70 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 47.54 g; Kw. tł. nasy.: 8.69 g; Węglowodany ogółem: 244.05 g; W tym cukry: 73.57 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2270.37 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.95 g; Węglowodany ogółem: 374.71 g; W tym cukry: 70.25 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 12.66 g;	Wartość energetyczna: 2778.34 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 10.63 g; Węglowodany ogółem: 479.95 g; W tym cukry: 124.04 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2756.23 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 418.56 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2271.68 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 9.03 g; Węglowodany ogółem: 336.61 g; W tym cukry: 94.90 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 8.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- W SZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- W SZ Bezmleczna	BIAŁ- W SZ Hipoalergiczna	BIAŁ- W SZ Niskosodowa	BIAŁ- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)
2025-08-17 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>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Ratatouille z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 50 g (<u>SOJ.</u>) Ratatouille z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ratatouille z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez soli) *() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos własny (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ratatouille z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 50 g (<u>SOJ.</u>) Ratatouille z olejem * 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 pólki 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>) Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	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: 1921.58 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 247.89 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2482.09 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 86.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 334.98 g; W tym cukry: 64.41 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 3097.07 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 93.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 471.39 g; W tym cukry: 150.75 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2769.16 kcal; Białko ogółem: 110.33 g; Tłuszcz: 98.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 367.78 g; W tym cukry: 81.57 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2645.54 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 93.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 352.71 g; W tym cukry: 123.55 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 8.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-08-04 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> ,) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u> ,) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 15 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Makaron bezglutenowy 200 g Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE</u> ,) Mus truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE</u> ,) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u> ,) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masa serowa do makaronu + 50 g (<u>MLE</u> ,) Mus truskawkowy b/c + 50 g (<u>MLE</u> ,) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ,) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE</u> ,) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 2 szt Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 15 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2406.94 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 376.77 g; W tym cukry: 140.08 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 1739.26 kcal; Białko ogółem: 49.39 g; Tłuszcz: 45.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 295.88 g; W tym cukry: 77.27 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 3192.56 kcal; Białko ogółem: 117.92 g; Tłuszcz: 106.30 g; Kw. tł. nasy.: 42.66 g; Węglowodany ogółem: 457.19 g; W tym cukry: 97.51 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 14.36 g;

		BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-08-05 wtorek	Śniadanie	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej 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>) Dżem 25 g 1 szt 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 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL</u>) Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Burger z soczewicy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka Coleslaw + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Salsa pomidorowa + 50 g
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 15 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2282.04 kcal; Białko ogółem: 84.14 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 347.13 g; W tym cukry: 110.66 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 1827.36 kcal; Białko ogółem: 59.78 g; Tłuszcz: 43.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 304.44 g; W tym cukry: 77.89 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2695.68 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 412.58 g; W tym cukry: 92.43 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 14.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-08-06 środa	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka makaronowa z warzywami (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka z kurczaka (bez glutenu) + 200 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (<u>SEL</u>) Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz z dorsza + 100 g (<u>RYB, SOJ, SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz z dorsza + 30 g (<u>RYB, SOJ, SEL</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz z dorsza + 100 g (<u>RYB, SOJ, SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2414.95 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 368.91 g; W tym cukry: 101.82 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 1943.92 kcal; Białko ogółem: 64.07 g; Tłuszcz: 43.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 330.40 g; W tym cukry: 60.04 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2536.16 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 412.68 g; W tym cukry: 109.45 g; Błonnik pok.: 39.16 g; Sól: 12.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-08-07 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 + 50 g (<u>MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek ze szczypiorkiem + 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Warzywa pieczone z ziołami BBCO * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEĆZ</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 50 g Warzywa pieczone z ziołami BBCO * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE</u>) Jabiko 1 szt 1 szt 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 Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JEĆZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)	
		Wartość energetyczna: 2325.75 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 324.60 g; W tym cukry: 107.14 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2455.76 kcal; Białko ogółem: 67.91 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 404.99 g; W tym cukry: 93.56 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2694.69 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 445.09 g; W tym cukry: 117.72 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 10.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIał- WSZ Bezglutenowa	BIał- WSZ Niskobiałkowa	BIał- WSZ Wegetariańska
2025-08-08 piątek	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 30 g (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ.</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (bez glutenu) + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) + 50 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morszczuka + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c bezglutenowy 200 ml		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2345.49 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 370.36 g; W tym cukry: 128.93 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 1865.28 kcal; Białko ogółem: 52.01 g; Tłuszcz: 37.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 340.02 g; W tym cukry: 98.00 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2705.19 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 405.71 g; W tym cukry: 117.46 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 6.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- WSZ Bezglutenowa		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa		BIAŁ- WSZ Wegetariańska	
2025-08-09 sobota	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> ,) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 15 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN				
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE</u> ,) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD				
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Porzeczkowy twarożek + 100 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)		
	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g				
PN					
Wartość energetyczna: 2307.26 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 78.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 315.25 g; W tym cukry: 78.67 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 8.04 g;		Wartość energetyczna: 1927.05 kcal; Białko ogółem: 64.81 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 293.16 g; W tym cukry: 85.11 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 9.97 g;		Wartość energetyczna: 2666.74 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 412.08 g; W tym cukry: 112.27 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 10.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-08-10 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> ,) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) 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 Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c bezglutenowy 200 ml		
	Obiad	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka (bez glutenu) + 100 g (<u>JAJ</u> ,) Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Marchew pieczona w ziołach *BBCO 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL</u> ,) Marchew pieczona w ziołach *BBCO 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL</u> ,) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki 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> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) 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> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)
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: 2395.70 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 364.47 g; W tym cukry: 114.92 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 1792.87 kcal; Białko ogółem: 50.22 g; Tłuszcz: 43.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 308.05 g; W tym cukry: 87.19 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2547.66 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 372.30 g; W tym cukry: 91.02 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 10.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIĄŁ- WSZ Bezglutenowa	BIĄŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIĄŁ- WSZ Wegetariańska
2025-08-11 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL₁</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL₁, GLU OW₁</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR₁</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c bezglutenowy 200 ml		
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL₁</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Prażone jabłka + 100 g Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE₁</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (<u>SEL₁</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Prażone jabłka + 100 g Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE₁</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL₁</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE₁</u>) Prażone jabłka + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Dżem 25 g 2 szt Rolada z łopatkı wieprzowej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Serek ziarnisty naturalny 30 g (<u>MLE₁</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Dżem 25 g 2 szt Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE₁</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE₁</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE₁</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ₁</u>)	
		Wartość energetyczna: 2440.86 kcal; Białko ogółem: 62.31 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 419.45 g; W tym cukry: 178.36 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 4.00 g;	Wartość energetyczna: 1841.65 kcal; Białko ogółem: 37.32 g; Tłuszcz: 37.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 347.61 g; W tym cukry: 128.40 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2605.63 kcal; Białko ogółem: 70.84 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 443.65 g; W tym cukry: 145.78 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 7.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-08-12 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka 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>) 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 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej + 100 g (<u>JAJ, RYB, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c bezglutenowy 200 ml		
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka po bretońsku wegetariańska + 230 g (<u>SOJ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2517.35 kcal; Białko ogółem: 79.98 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 392.53 g; W tym cukry: 124.16 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 1905.51 kcal; Białko ogółem: 61.11 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 309.30 g; W tym cukry: 104.19 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 3084.84 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 106.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 442.07 g; W tym cukry: 116.77 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sól: 14.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- WSZ Bezglutenowa		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska	
2025-08-13 środa	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 15 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku + 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Burger z soczewicy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos brokułowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i selera + 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
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: 2336.64 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 355.14 g; W tym cukry: 95.03 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 5.68 g;		Wartość energetyczna: 1944.21 kcal; Białko ogółem: 68.00 g; Tłuszcz: 37.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 344.55 g; W tym cukry: 89.05 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 6.83 g;		Wartość energetyczna: 2759.21 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 430.52 g; W tym cukry: 82.22 g; Błonnik pok.: 44.32 g; Sól: 11.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIaŁ- WSZ Bezglutenowa	BIaŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIaŁ- WSZ Wegetariańska
2025-08-14 czwartek	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 30 g (<u>SEL</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c bezglutenowy 200 ml		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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>) Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2474.34 kcal; Białko ogółem: 65.60 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 392.80 g; W tym cukry: 123.84 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2158.51 kcal; Białko ogółem: 64.84 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 368.06 g; W tym cukry: 117.93 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2751.52 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 90.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 402.46 g; W tym cukry: 112.60 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 13.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-08-15 piątek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u> ,) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c bezglutenowy 200 ml		
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, RYB</u> ,) Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem (bez mleka) + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morszczuka + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL</u> ,) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ</u> ,) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Banan 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 30 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)	
		Wartość energetyczna: 2465.64 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 395.57 g; W tym cukry: 143.09 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 1784.82 kcal; Białko ogółem: 56.75 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 288.46 g; W tym cukry: 77.05 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2380.38 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 382.84 g; W tym cukry: 84.66 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 8.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- WSZ Bezglutenowa		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa		BIAŁ- WSZ Wegetariańska	
2025-08-16 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pasta z brokuła + 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła + 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z brokuła + 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy + 50 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Klopsik z kurczaka + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy + 50 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dip jogurtowy naturalny + 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD				
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 15 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (<u>MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	
PN	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			
	Wartość energetyczna: 2338.84 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 79.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 316.36 g; W tym cukry: 81.33 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 1797.98 kcal; Białko ogółem: 46.87 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 297.66 g; W tym cukry: 80.71 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2833.76 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 87.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 430.57 g; W tym cukry: 93.78 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 10.66 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIał- WSZ Bezglutenowa	BIał- WSZ Niskobiałkowa	BIał- WSZ Wegetariańska
2025-08-17 niedziela	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c bezglutenowy 200 ml		
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 50 g (<u>SOJ</u>) Ratatouille z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 50 g Sos własny dieta + 50 g (<u>SOJ</u>) Ratatouille z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW</u>) Sałata zielona z jogurtem + 200 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</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: 2752.88 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 107.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 352.24 g; W tym cukry: 114.95 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2156.43 kcal; Białko ogółem: 50.20 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 320.88 g; W tym cukry: 84.80 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2495.41 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 378.54 g; W tym cukry: 82.94 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 9.11 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,