

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- Pakowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona		BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr.łt/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku 350 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>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU 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 Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		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	
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy + 30 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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 + 300 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 wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron 180 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 + 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane 180 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
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Kasza manna na mleku 350 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>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 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>)	
	Wartość energetyczna: 2645.01 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 416.98 g; W tym cukry: 92.28 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2643.50 kcal; Białko ogółem: 119.92 g; Tłuszcz: 84.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 360.74 g; W tym cukry: 95.16 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 13.58 g;	Wartość energetyczna: 2516.24 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 359.17 g; W tym cukry: 87.74 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 12.88 g;	Wartość energetyczna: 2764.04 kcal; Białko ogółem: 124.77 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 413.62 g; W tym cukry: 91.97 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 14.32 g;	Wartość energetyczna: 2737.01 kcal; Białko ogółem: 114.77 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 421.01 g; W tym cukry: 120.53 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 12.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr.łt/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka Colesław + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g 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 + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 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	Chrupki kukurydziane 20 g			Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus z jabłek () z/c 100 g
Kolacja	Makaron na mleku 350 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>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 200 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g 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>) 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>)
	Wartość energetyczna: 2373.12 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 404.57 g; W tym cukry: 86.84 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2328.80 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 339.27 g; W tym cukry: 75.53 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 15.74 g;	Wartość energetyczna: 2177.82 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 331.90 g; W tym cukry: 78.04 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 14.54 g;	Wartość energetyczna: 2787.98 kcal; Białko ogółem: 129.93 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 429.34 g; W tym cukry: 118.04 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 16.95 g;	Wartość energetyczna: 2518.06 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 430.63 g; W tym cukry: 104.79 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 12.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona		BIAŁ- WSZ Podstawowa		BIAŁ- WSZ Łatwo strawna		BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa		BIAŁ- WSZ Z ogr.tł/Z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	
2025-07-09 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 55 g (<u>SOJ,</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU 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>) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salatka makaronowa z warzywami (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salatka makaronowa z warzywami (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml			
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE,</u>)						
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 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 + 300 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					
	PD	Mus z jabłek () b/c 150 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Płatki pszenne na mleku 350 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>) Paprykarz z dorsza + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Paprykarz z dorsza + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Paprykarz z dorsza + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Paprykarz z dorsza + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 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>) Dżem 25 g 1 szt					Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt			
Wartość energetyczna: 2625.17 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 424.89 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 11.86 g;		Wartość energetyczna: 2576.72 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 393.48 g; W tym cukry: 79.57 g; Błonnik pok.: 38.26 g; Sól: 13.75 g;	Wartość energetyczna: 2547.43 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 400.04 g; W tym cukry: 81.42 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 2873.26 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 469.16 g; W tym cukry: 111.84 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 13.81 g;	Wartość energetyczna: 2666.69 kcal; Białko ogółem: 116.59 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 432.32 g; W tym cukry: 106.31 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 12.01 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/Z ogr. subst.wydz.soków zołąd.
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			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
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</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 + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</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	Mus z jabłek () z/c 100 g			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml
	Kolacja	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, 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>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
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>)			
		Wartość energetyczna: 2561.61 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 412.98 g; W tym cukry: 99.82 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 2405.35 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 348.65 g; W tym cukry: 77.88 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 2511.73 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 84.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 347.31 g; W tym cukry: 72.76 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2681.08 kcal; Białko ogółem: 120.24 g; Tłuszcz: 88.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 367.53 g; W tym cukry: 104.43 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2750.58 kcal; Białko ogółem: 105.69 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 415.65 g; W tym cukry: 112.38 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 11.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona		BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 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>) Ryba faszerowana (Dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK,</u>) Herbata czarna granulowana 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>) 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>) Salata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 20 g Pomidor 50 g	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Morskczuk 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 + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Morskczuk 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 + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Morskczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Koktajl wielowocowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Kolacja	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/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
		Wartość energetyczna: 2317.83 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 44.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 389.41 g; W tym cukry: 67.54 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2528.34 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 380.77 g; W tym cukry: 110.12 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2482.55 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 377.89 g; W tym cukry: 111.46 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2696.19 kcal; Białko ogółem: 123.34 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 400.71 g; W tym cukry: 114.09 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 9.01 g;
		Wartość energetyczna: 2586.79 kcal; Białko ogółem: 115.34 g; Tłuszcz: 44.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 440.97 g; W tym cukry: 161.53 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 7.59 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN			Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2480.77 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 402.79 g; W tym cukry: 100.08 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 2450.88 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 357.87 g; W tym cukry: 88.34 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 13.70 g;	Wartość energetyczna: 2440.88 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 356.28 g; W tym cukry: 89.98 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2823.00 kcal; Białko ogółem: 138.04 g; Tłuszcz: 93.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 379.18 g; W tym cukry: 90.54 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 14.93 g;	Wartość energetyczna: 2519.73 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 388.56 g; W tym cukry: 118.68 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 10.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona		BIAŁ- WSZ Podstawowa		BIAŁ- WSZ Łatwo strawna		BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa		BIAŁ- WSZ Z ogr.łt/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 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>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml			
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml			
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 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 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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			
	PD	Biszkopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)			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	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) 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>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 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>)							
Wartość energetyczna: 2478.45 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 410.42 g; W tym cukry: 87.28 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 11.26 g;		Wartość energetyczna: 2484.58 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 355.57 g; W tym cukry: 90.93 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 13.35 g;		Wartość energetyczna: 2331.07 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 352.48 g; W tym cukry: 90.62 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 11.54 g;		Wartość energetyczna: 2708.54 kcal; Białko ogółem: 125.11 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 403.47 g; W tym cukry: 97.35 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 12.79 g;		Wartość energetyczna: 2601.39 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 411.77 g; W tym cukry: 110.90 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 12.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona		BIAŁ- WSZ Podstawowa		BIAŁ- WSZ Łatwo strawna		BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa		BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml			
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Buraczki oprószane 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 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 + 300 g (<u>MLE, SEL.</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 + 300 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 + 300 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			
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Płatki pszenne na mleku 350 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 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g 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>)				
	Wartość energetyczna: 2506.05 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 412.30 g; W tym cukry: 100.06 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2675.49 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 390.50 g; W tym cukry: 119.79 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2529.46 kcal; Białko ogółem: 80.77 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 422.08 g; W tym cukry: 140.39 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2800.44 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 85.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 403.68 g; W tym cukry: 112.04 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2716.52 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 466.83 g; W tym cukry: 173.33 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 8.75 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr.tł/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>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,</u> <u>GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać:</u> <u>JAJ, GOR, SO2,</u>) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml
	Obiad	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u> <u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny dieta + 50 g (<u>SOJ,</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 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 + 300 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 + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u> <u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
		PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u> <u>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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>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>)		
		Wartość energetyczna: 2513.79 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 401.67 g; W tym cukry: 86.51 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 2811.97 kcal; Białko ogółem: 119.59 g; Tłuszcz: 99.44 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 374.85 g; W tym cukry: 114.07 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 15.06 g;	Wartość energetyczna: 2603.57 kcal; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 372.95 g; W tym cukry: 115.71 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 13.58 g;	Wartość energetyczna: 2972.00 kcal; Białko ogółem: 130.30 g; Tłuszcz: 83.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 439.47 g; W tym cukry: 116.92 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 14.43 g;	Wartość energetyczna: 2799.82 kcal; Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 454.52 g; W tym cukry: 155.42 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 12.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr.łł/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.
2025-07-16 środa	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku + 50 g (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,)			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> ,)
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Buraczki gotowane z natką pietruszki 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 + 300 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 + 300 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 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
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			Maślanka 200 ml (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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> ,) Salata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, 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> ,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)
	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
		Wartość energetyczna: 2450.04 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 404.78 g; W tym cukry: 97.57 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2410.46 kcal; Białko ogółem: 121.69 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 358.83 g; W tym cukry: 81.34 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 12.68 g;	Wartość energetyczna: 2347.67 kcal; Białko ogółem: 114.74 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 361.27 g; W tym cukry: 88.38 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2585.45 kcal; Białko ogółem: 128.69 g; Tłuszcz: 55.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 406.13 g; W tym cukry: 113.63 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 12.41 g;	Wartość energetyczna: 2474.65 kcal; Białko ogółem: 132.49 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 386.74 g; W tym cukry: 123.28 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 10.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb pszenny 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, PSZ, GLU ŻYT.</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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Hummus + 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, PSZ, GLU ŻYT.</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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy + 50 g Marchew gotowana z olejem* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 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 + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 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 + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 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 pieczone 1szt. 1 szt			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Ryż na mleku 350 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>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	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
		Wartość energetyczna: 2404.32 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 402.03 g; W tym cukry: 101.50 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2537.20 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 394.30 g; W tym cukry: 113.51 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 13.40 g;	Wartość energetyczna: 2541.84 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 399.47 g; W tym cukry: 111.10 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2753.04 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 440.50 g; W tym cukry: 152.28 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2779.17 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 455.36 g; W tym cukry: 160.04 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 11.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona		BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr.łt/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 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>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 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
	Obiad	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z morskczuka + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 30 g (<u>MLE, SEL,</u>) Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Płatki żytnie na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 brzoskwiinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 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>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
Wartość energetyczna: 2348.43 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 397.14 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 11.27 g;		Wartość energetyczna: 2221.76 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 64.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 331.51 g; W tym cukry: 73.56 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 12.85 g;	Wartość energetyczna: 2251.37 kcal; Białko ogółem: 96.10 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 348.99 g; W tym cukry: 81.23 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2784.82 kcal; Białko ogółem: 119.74 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 449.27 g; W tym cukry: 118.28 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 13.25 g;	Wartość energetyczna: 2731.22 kcal; Białko ogółem: 117.33 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 464.11 g; W tym cukry: 148.91 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 10.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr.łt/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 350 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>) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z brokuła + 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła + 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 łt.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z brokuła + 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 łt.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Maślanka 200 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Marchew gotowana z olejem* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 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 + 300 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 + 300 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 + 300 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
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SO2,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 łt.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 łt.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>)
		Wartość energetyczna: 2535.76 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 420.30 g; W tym cukry: 107.29 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2672.18 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 93.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 377.07 g; W tym cukry: 86.17 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2428.56 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 369.03 g; W tym cukry: 89.34 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2907.45 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 81.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 443.32 g; W tym cukry: 104.44 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 13.14 g;	Wartość energetyczna: 2955.59 kcal; Białko ogółem: 119.60 g; Tłuszcz: 71.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 471.64 g; W tym cukry: 140.51 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 12.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr.tł/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z cukinii i warzyw + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z cukinii i warzyw + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny + 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ratatouille z olejem * 100 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Platki pszenne na mleku 350 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	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>)
		Wartość energetyczna: 2755.55 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 413.14 g; W tym cukry: 112.75 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2526.24 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 80.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 345.94 g; W tym cukry: 82.26 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2693.12 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 100.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 345.82 g; W tym cukry: 83.34 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 3031.83 kcal; Białko ogółem: 123.47 g; Tłuszcz: 104.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 406.44 g; W tym cukry: 89.65 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 3253.82 kcal; Białko ogółem: 121.33 g; Tłuszcz: 102.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 475.52 g; W tym cukry: 167.51 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 11.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	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	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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	Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 180 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 180 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
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	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 ost.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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 ost.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Dżem 25 g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Rolada z topatki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z topatki wieprzowej (bez soli) 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	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	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
		Wartość energetyczna: 2501.83 kcal; Białko ogółem: 118.02 g; Tłuszcz: 89.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 321.91 g; W tym cukry: 49.32 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 1733.49 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 230.73 g; W tym cukry: 62.34 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2217.50 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; W tym cukry: 74.20 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 2486.44 kcal; Białko ogółem: 110.30 g; Tłuszcz: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 411.23 g; W tym cukry: 119.39 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2564.64 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 413.98 g; W tym cukry: 105.73 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 8.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa
2025-07-08 wtorek	Śniadanie Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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 truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
	Obiad Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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>) Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Surówka z selera z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>)	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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) () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 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
	PD Gruszka 1szt. 150 g Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Mus z jabłek () z/c 100 g	
	Kolacja Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	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>)
	Wartość energetyczna: 2358.49 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 352.00 g; W tym cukry: 43.44 g; Błonnik pok.: 40.79 g; Sól: 13.06 g;	Wartość energetyczna: 1551.17 kcal; Białko ogółem: 76.17 g; Tłuszcz: 35.33 g; Kw. tł. nasy.: 7.12 g; Węglowodany ogółem: 243.21 g; W tym cukry: 62.87 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2064.29 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 43.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 336.56 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 15.05 g;	Wartość energetyczna: 2601.81 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Tłuszcz: 44.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 457.02 g; W tym cukry: 119.70 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2426.20 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 380.29 g; W tym cukry: 77.14 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 9.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa
2025-07-09 środa	Śniadanie	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 półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany (bez soli) 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50 g	Koktajl bananowo-dyniowy b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 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	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) + 300 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) 300 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) 300 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
	PD	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	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 Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Paprykarz z dorsza + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	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	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2467.28 kcal; Białko ogółem: 118.21 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 346.21 g; W tym cukry: 56.52 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 1793.42 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 33.12 g; Kw. tł. nasy.: 9.60 g; Węglowodany ogółem: 271.87 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2451.59 kcal; Białko ogółem: 116.47 g; Tłuszcz: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.91 g; Węglowodany ogółem: 390.71 g; W tym cukry: 58.20 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2809.09 kcal; Białko ogółem: 116.77 g; Tłuszcz: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 478.58 g; W tym cukry: 100.47 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2618.72 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 420.24 g; W tym cukry: 68.40 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 6.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa
2025-07-10 czwartek	Śniadanie 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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 Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Jabłko 1 szt 1 szt		Mus z jabłek () z/c 100 g	
	Obiad Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 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>)	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) + 300 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) 300 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) 300 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>)
	PD Mandarynka 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	
	Kolacja Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN 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	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>)
	Wartość energetyczna: 2368.70 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 76.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 326.13 g; W tym cukry: 42.33 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 1749.21 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.20 g; Węglowodany ogółem: 247.24 g; W tym cukry: 69.95 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2185.58 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.69 g; Węglowodany ogółem: 312.80 g; W tym cukry: 71.09 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2493.52 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 389.82 g; W tym cukry: 116.61 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2518.07 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 363.82 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 5.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa
2025-07-11 piątek	Śniadanie	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>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	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	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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) + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) (bez soli) 100 g (<u>RYB.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	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	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2488.63 kcal; Białko ogółem: 123.57 g; Tłuszcz: 84.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 322.70 g; W tym cukry: 58.40 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 1798.94 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 45.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.25 g; Węglowodany ogółem: 251.05 g; W tym cukry: 82.55 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2298.86 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 368.66 g; W tym cukry: 97.08 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2530.23 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 48.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.72 g; Węglowodany ogółem: 426.56 g; W tym cukry: 134.37 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2267.74 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 47.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 362.49 g; W tym cukry: 99.27 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 5.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa
2025-07-12 sobota	Śniadanie	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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	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	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z 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	Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z 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	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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
	PD	Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Dżem 25 g 2 szt Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-clr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2586.38 kcal; Białko ogółem: 134.55 g; Tłuszcz: 95.29 g; Kw. tł. nasy.: 39.74 g; Węglowodany ogółem: 319.48 g; W tym cukry: 49.70 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2001.01 kcal; Białko ogółem: 122.56 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 242.43 g; W tym cukry: 48.18 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2345.93 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 343.38 g; W tym cukry: 78.14 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 14.43 g;	Wartość energetyczna: 2543.07 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 416.27 g; W tym cukry: 128.31 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2371.35 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 360.89 g; W tym cukry: 77.70 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 6.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Młs o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	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	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	
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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	Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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) 300 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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) 180 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
	PD	Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłek () z/c 100 g	
	Kolacja	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘC,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Młs o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	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	Jabiko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jabiko 1 szt 1 szt Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>) Jabiko 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>)
		Wartość energetyczna: 2374.61 kcal; Białko ogółem: 116.99 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 339.23 g; W tym cukry: 39.04 g; Błonnik pok.: 38.25 g; Sól: 13.38 g;	Wartość energetyczna: 1696.49 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 38.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 247.77 g; W tym cukry: 64.17 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2022.09 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 45.91 g; Kw. tł. nasy.: 9.60 g; Węglowodany ogółem: 338.02 g; W tym cukry: 91.65 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 13.97 g;	Wartość energetyczna: 2433.03 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 49.57 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 422.90 g; W tym cukry: 127.63 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2290.54 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 356.35 g; W tym cukry: 86.27 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 5.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa
2025-07-14, poniedziałek	Śniadanie 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>) Pasztet 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
	Obiad Żurek z ziemniakami + 300 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	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) 300 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) 300 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
	PD Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek zmiasty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek zmiasty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN 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	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>)
	Wartość energetyczna: 2662.38 kcal; Białko ogółem: 120.49 g; Tłuszcz: 103.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.76 g; Węglowodany ogółem: 323.69 g; W tym cukry: 51.02 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 1888.76 kcal; Białko ogółem: 78.32 g; Tłuszcz: 37.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 311.63 g; W tym cukry: 123.64 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2228.20 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Tłuszcz: 56.00 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 358.86 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2530.37 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 381.74 g; W tym cukry: 110.88 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2490.00 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 375.06 g; W tym cukry: 90.31 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 4.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa
2025-07-15 wtorek	Śniadanie Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL₁) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Masło extra 82% 10 g (MLE₁) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ₁) Pasta z makreli wędzonej + 50 g (JAJ, RYB, GOR₁) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ₁) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL₁) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ₁) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL₁) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE₁) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Masło extra 82% 5 g (MLE₁) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL₁, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ₂) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	
	Obiad Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL₁) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ₁) 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	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ₁) 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) + 300 ml (SOJ, SEL₁) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL₁) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez soli) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ₁) Gulasz wieprzowy (bez soli) 230 g (GLU PSZ₁) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ₁) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD Pomarańcza 150 g Wafle ryżowe 30 g	Maślanka 200 ml (MLE₁) Wafle ryżowe 30 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Masło extra 82% 10 g (MLE₁) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE₁) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE₁) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ₁)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL₁) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE₁) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL₁) Twaróg półtłusty 50 g (MLE₁) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ₁)
	PN Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Masło extra 82% 5 g (MLE₁) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Sałata zielona 20 g	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE₁) Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE₁)
	Wartość energetyczna: 2577.30 kcal; Białko ogółem: 116.61 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 339.29 g; W tym cukry: 48.21 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 14.55 g;	Wartość energetyczna: 1855.11 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 47.98 g; Kw. tł. nasy.: 11.63 g; Węglowodany ogółem: 262.17 g; W tym cukry: 71.20 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2147.99 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 43.19 g; Kw. tł. nasy.: 10.85 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; W tym cukry: 84.19 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2221.82 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 39.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 381.11 g; W tym cukry: 124.31 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2342.80 kcal; Białko ogółem: 120.30 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 331.67 g; W tym cukry: 95.23 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 4.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa
2025-07-16 środa					
Śniadanie	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>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN	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	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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) + 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 180 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
PD	Gruszka 1szt. 150 g Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Kolacja	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	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 ost.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	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		
	Wartość energetyczna: 2315.07 kcal; Białko ogółem: 126.55 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 328.99 g; W tym cukry: 53.92 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 13.08 g;	Wartość energetyczna: 1667.35 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 27.35 g; Kw. tł. nasy.: 9.63 g; Węglowodany ogółem: 258.25 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2145.96 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 47.05 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 339.35 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2497.70 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 12.62 g; Węglowodany ogółem: 419.18 g; W tym cukry: 132.47 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2869.22 kcal; Białko ogółem: 115.02 g; Tłuszcz: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 494.48 g; W tym cukry: 217.79 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 5.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	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>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 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	Makaron pełnoziarnisty 180 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	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) 300 ml (<u>SEL.</u>) Makaron 180 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) 300 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
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	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 ziamisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	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	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
		Wartość energetyczna: 2307.05 kcal; Białko ogółem: 98.90 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 339.15 g; W tym cukry: 45.21 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 14.75 g;	Wartość energetyczna: 1930.20 kcal; Białko ogółem: 80.01 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 282.99 g; W tym cukry: 88.42 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2279.24 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 11.15 g; Węglowodany ogółem: 377.71 g; W tym cukry: 92.78 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2533.46 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 402.90 g; W tym cukry: 103.60 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2580.99 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 415.90 g; W tym cukry: 120.39 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 4.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa
2025-07-18 piątek	Śniadanie	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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 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	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	
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	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 kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem (bez mleka) + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z makaronem (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 180 g Pulpet rybny (Morskczuk) (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos 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
	PD	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkı wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	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	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g		Chrupki kukurydziane 20 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2334.58 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 331.36 g; W tym cukry: 60.14 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 1643.41 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Tłuszcz: 36.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 252.01 g; W tym cukry: 79.87 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2306.65 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 379.14 g; W tym cukry: 76.20 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2660.95 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 450.59 g; W tym cukry: 142.49 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2355.83 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 386.69 g; W tym cukry: 78.83 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 8.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła + 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła + 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła + 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pasta z brokuła* (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	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	Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ</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	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, 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) + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ</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 (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Klopsik drobiowy z udźca (bez jaj) 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Klopsik drobiowy z udźca (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 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	
	Kolacja	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SO2</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SO2</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)
	PN	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 Pomidor 50 g	Jabłko 1 szt 1 szt Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
		Wartość energetyczna: 2387.84 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 342.51 g; W tym cukry: 45.83 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 1702.02 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz: 47.59 g; Kw. tł. nasy.: 8.70 g; Węglowodany ogółem: 244.83 g; W tym cukry: 73.84 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2251.78 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 10.87 g; Węglowodany ogółem: 371.48 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 12.26 g;	Wartość energetyczna: 2762.36 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 57.20 g; Kw. tł. nasy.: 10.63 g; Węglowodany ogółem: 475.99 g; W tym cukry: 123.54 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2700.04 kcal; Białko ogółem: 111.99 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 414.40 g; W tym cukry: 83.27 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 6.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa
2025-07-20 niedziela	Śniadanie 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>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 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	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	
	Obiad Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny + 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ratatouille z olejem * 100 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	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) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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)*() 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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) *() 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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
	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	
	Kolacja 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	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>)
	Wartość energetyczna: 2427.93 kcal; Białko ogółem: 124.65 g; Tłuszcz: 84.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 307.76 g; W tym cukry: 45.57 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 1916.70 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 248.72 g; W tym cukry: 57.36 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2548.32 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 350.61 g; W tym cukry: 63.78 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 3161.71 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 93.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 484.95 g; W tym cukry: 150.48 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2794.87 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 95.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 381.40 g; W tym cukry: 81.13 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 6.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)		BIAŁ- WSZ Bezglutenowa		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa		BIAŁ- WSZ Wegetariańska	
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	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	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 15 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml					
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 180 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) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLUPSZ.</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 + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 300 g (<u>GLUPSZ, 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					
	Kolejacja	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLUPSZ, 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	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 15 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		
PN	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2267.07 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 330.28 g; W tym cukry: 100.81 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2319.02 kcal; Białko ogółem: 74.12 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 368.66 g; W tym cukry: 139.49 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 1685.73 kcal; Białko ogółem: 49.20 g; Tłuszcz: 40.65 g; Kw. tł. nasy.: 10.73 g; Węglowodany ogółem: 293.32 g; W tym cukry: 76.69 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 3159.79 kcal; Białko ogółem: 115.09 g; Tłuszcz: 98.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.70 g; Węglowodany ogółem: 470.37 g; W tym cukry: 90.05 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 14.39 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzuskowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 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	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 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 + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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	Mus z jabłek () z/c 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</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	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 15 g Sałata zielona 10 g Miód (25g) 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Schab gotowany 40 g	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: 2103.71 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 37.96 g; Kw. tł. nasy.: 10.47 g; Węglowodany ogółem: 346.38 g; W tym cukry: 94.08 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2281.71 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 351.32 g; W tym cukry: 110.36 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 1750.84 kcal; Białko ogółem: 59.02 g; Tłuszcz: 39.11 g; Kw. tł. nasy.: 10.38 g; Węglowodany ogółem: 296.77 g; W tym cukry: 77.08 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2643.86 kcal; Białko ogółem: 83.12 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 419.93 g; W tym cukry: 84.74 g; Błonnik pok.: 37.90 g; Sól: 15.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-07-09 środa	Śniadanie	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	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka makaronowa z warzywami (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 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	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 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 + 300 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 + 300 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	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	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	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz z dorsza + 100 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz z dorsza + 30 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz z dorsza + 100 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	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: 2331.23 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 9.17 g; Węglowodany ogółem: 357.23 g; W tym cukry: 104.38 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2357.50 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 365.88 g; W tym cukry: 101.34 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 1886.47 kcal; Białko ogółem: 63.88 g; Tłuszcz: 38.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 327.38 g; W tym cukry: 59.56 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2503.40 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 424.68 g; W tym cukry: 102.08 g; Błonnik pok.: 40.18 g; Sól: 12.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek ze szczypiorkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Mus z jabłek () z/c 100 g			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 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 + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</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 + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c bezglutenowy 200 ml		
	Kolacja	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Schab gotowany 40 g	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: 2516.81 kcal; Białko ogółem: 114.03 g; Tłuszcz: 81.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 341.54 g; W tym cukry: 97.39 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2287.07 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 316.75 g; W tym cukry: 106.22 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2385.49 kcal; Białko ogółem: 66.55 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 390.50 g; W tym cukry: 92.72 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2546.71 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 423.09 g; W tym cukry: 109.99 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 9.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 jajeczno-brokulowa + 30 g (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ.</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 (bez glutenu) + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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) + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c bezglutenowy 200 ml		
	Kolacja	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	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PZ	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 40 g (<u>SEL.</u>)	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: 2196.11 kcal; Białko ogółem: 119.52 g; Tłuszcz: 42.76 g; Kw. tł. nasy.: 7.94 g; Węglowodany ogółem: 338.34 g; W tym cukry: 94.89 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2268.37 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 362.70 g; W tym cukry: 128.07 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 1788.23 kcal; Białko ogółem: 51.19 g; Tłuszcz: 32.25 g; Kw. tł. nasy.: 9.77 g; Węglowodany ogółem: 332.39 g; W tym cukry: 97.18 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2498.75 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 379.32 g; W tym cukry: 109.74 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 8.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)		BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska	
2025-07-12 sobota	Śniadanie	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	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Kolacja	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	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Porzeczkowy twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			
	Wartość energetyczna: 2258.93 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.58 g; Węglowodany ogółem: 321.49 g; W tym cukry: 101.29 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2234.44 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 308.32 g; W tym cukry: 77.98 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 1854.23 kcal; Białko ogółem: 64.17 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 286.23 g; W tym cukry: 84.42 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2452.49 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 384.80 g; W tym cukry: 104.73 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 9.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL,) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z koperkiem + 50 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c bezglutenowy 200 ml		
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (SEL,) Marchew pieczona w ziołach * BBCO 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet z kurczaka (bez glutenu) + 100 g (JAJ,) Sos koperkowy dieta + 50 g (MLE, SEL,) Marchew pieczona w ziołach * BBCO 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet z kurczaka + 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (SEL,) Marchew pieczona w ziołach * BBCO 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (SOJ, SEL,) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 200 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL,) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL,)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g (SOJ,) Pasta z kurczaka i warzyw + 30 g (SEL,) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Ser topiony 25g 2 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE,)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE,)
		Wartość energetyczna: 2254.90 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 48.50 g; Kw. tł. nasy.: 8.79 g; Węglowodany ogółem: 377.06 g; W tym cukry: 87.34 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2311.03 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 356.84 g; W tym cukry: 113.20 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1683.05 kcal; Białko ogółem: 48.11 g; Tłuszcz: 37.32 g; Kw. tł. nasy.: 9.38 g; Węglowodany ogółem: 296.26 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2334.09 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 345.90 g; W tym cukry: 82.42 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 9.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-07-14, poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> ,) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU OW</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c bezglutenowy 200 ml		
	Obiad	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	Zupa ziemniaczana + 300 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	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (<u>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	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL</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
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)		
	Kolacja	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 2 szt Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek ziarnisty naturalny 30 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 2 szt Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> ,) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> ,)	
		Wartość energetyczna: 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;	Wartość energetyczna: 2383.57 kcal; Białko ogółem: 62.13 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 416.08 g; W tym cukry: 177.85 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 3.66 g;	Wartość energetyczna: 1809.17 kcal; Białko ogółem: 37.66 g; Tłuszcz: 33.57 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 348.57 g; W tym cukry: 128.55 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2419.44 kcal; Białko ogółem: 64.51 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 421.52 g; W tym cukry: 138.39 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 6.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL₊</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE₊</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL₊</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL₊</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ₊</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE₊</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL₊</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL₊</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE₊</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g (<u>SOJ₊</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 30 g (<u>RYB, SEL₊</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE₊</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE₊</u>) Pasta z makreli wędzonej + 100 g (<u>JAJ, RYB, GOR₊</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c bezglutenowy 200 ml		
	Obiad	Zupa gryskowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL₊</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (<u>SOJ, SEL₊</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 + 300 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 + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL₊</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE₊</u>)		
	Kolacja	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	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ₊</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE₊</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE₊</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE₊</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE₊</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE₊</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE₊</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₊</u>)
	PN	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE₊</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej 40 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE₊</u>)	
		Wartość energetyczna: 2253.69 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 53.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.75 g; Węglowodany ogółem: 358.49 g; W tym cukry: 100.86 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2442.23 kcal; Białko ogółem: 79.27 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 384.88 g; W tym cukry: 123.26 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 1847.45 kcal; Białko ogółem: 60.74 g; Tłuszcz: 48.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 307.33 g; W tym cukry: 103.52 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2854.16 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 100.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 401.84 g; W tym cukry: 116.11 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 12.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)		BIAŁ- WSZ Bezglutenowa		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa		BIAŁ- WSZ Wegetariańska	
2025-07-16 środa	Śniadanie	Kasza jaglana 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	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 15g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Wafle ryżowe 30 g				
	Obiad	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 + 300 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	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</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	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		
PN	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt				
Wartość energetyczna: 2249.93 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 11.35 g; Węglowodany ogółem: 327.75 g; W tym cukry: 107.22 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 7.61 g;		Wartość energetyczna: 2260.24 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 57.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 347.14 g; W tym cukry: 94.47 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 5.29 g;		Wartość energetyczna: 1867.81 kcal; Białko ogółem: 67.40 g; Tłuszcz: 33.10 g; Kw. tł. nasy.: 10.07 g; Węglowodany ogółem: 336.56 g; W tym cukry: 88.49 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 6.44 g;		Wartość energetyczna: 2573.92 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 398.99 g; W tym cukry: 81.71 g; Błonnik pok.: 42.29 g; Sól: 10.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 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	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 30 g (<u>SEL.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II śN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 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 selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 180 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 + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 100 g (<u>SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Nalesniki 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	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c bezglutenowy 200 ml		
	Kolacja	Ryż 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	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz 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 Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2262.80 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.00 g; Węglowodany ogółem: 344.10 g; W tym cukry: 105.32 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2387.33 kcal; Białko ogółem: 64.81 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 383.15 g; W tym cukry: 122.74 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2044.21 kcal; Białko ogółem: 63.02 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 352.86 g; W tym cukry: 116.79 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2644.01 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 388.21 g; W tym cukry: 111.63 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 12.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryba faszzerowana (dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c bezglutenowy 200 ml		
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet rybny (Morskczuk) (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) + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet z morskczuka + 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 180 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	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Schab gotowany 40 g	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: 2263.64 kcal; Białko ogółem: 117.43 g; Tłuszcz: 47.82 g; Kw. tł. nasy.: 9.31 g; Węglowodany ogółem: 350.48 g; W tym cukry: 104.08 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2392.43 kcal; Białko ogółem: 82.66 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 388.63 g; W tym cukry: 142.41 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 1691.03 kcal; Białko ogółem: 55.93 g; Tłuszcz: 44.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 281.13 g; W tym cukry: 76.45 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2301.79 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 50.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 382.94 g; W tym cukry: 77.86 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 8.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pasta z brokuła + 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła + 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z brokuła + 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, 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	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 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) + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</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 + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dip jogurtowy naturalny + 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Kolacja	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	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 15 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (<u>MLE, GOR, S02</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	PN	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej 40 g	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
		Wartość energetyczna: 2248.78 kcal; Białko ogółem: 115.57 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 8.94 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; W tym cukry: 93.80 g; Błonnik pok.: 2.185 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2281.64 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 313.31 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 1742.59 kcal; Białko ogółem: 46.71 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 9.75 g; Węglowodany ogółem: 294.61 g; W tym cukry: 79.77 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2758.28 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 82.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 422.90 g; W tym cukry: 92.75 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 10.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Rolada z łopatkı wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u> ,) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Rolada z łopatkı wieprzowej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU OW</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u> ,) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c bezglutenowy 200 ml		
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 + 300 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>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) + 300 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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 + 300 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEZ</u> , <u>GLU OW</u> ,) Sałata zielona z jogurtem + 200 g (<u>MLE</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)
	PN	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 40 g	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</u> , <u>SOJ</u> ,)	
		Wartość energetyczna: 2605.04 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 92.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 345.04 g; W tym cukry: 122.65 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2698.54 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 102.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 350.14 g; W tym cukry: 114.23 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2083.46 kcal; Białko ogółem: 49.66 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 314.17 g; W tym cukry: 84.06 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2523.86 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 394.34 g; W tym cukry: 82.15 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 9.38 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 JEĆZ - 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,