

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-09 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>) Poledwica 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 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 z/c 250 ml	Makaron 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) 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 zawartości 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>) 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 zawartości 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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN	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	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	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>) 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	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
	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	Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolejca	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- 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>) 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 zawartości 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Rolada z topatki wieprzowej 50 g 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 żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g
		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: 2607.53 kcal; Białko ogółem: 115.59 g; Tłuszcz: 82.43 g; Kw. tł. nasy.: 36.31 g; Węglowodany ogółem: 361.05 g; W tym cukry: 95.42 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 14.15 g;	Wartość energetyczna: 2480.27 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 359.49 g; W tym cukry: 88.00 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 13.44 g;	Wartość energetyczna: 2728.07 kcal; Białko ogółem: 120.44 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 413.93 g; W tym cukry: 92.23 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 14.88 g;	Wartość energetyczna: 2701.04 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 421.33 g; W tym cukry: 120.79 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2465.86 kcal; Białko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 87.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 322.22 g; W tym cukry: 49.58 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 12.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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 żoład.		BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-06-10 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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	Platki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 10 g				
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 30 g (<u>MLE, SEL.</u>) Buraczki gotowane 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g 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 JECZ.</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 + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Surówka z selera z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml				
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g			Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus z jabłek () z/c 100 g	Gruszka 1szt. 150 g Wafle ryżowe 30 g				
	Kolacja	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>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimw wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, 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>) 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 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 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 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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				
	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>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g				
	Wartość energetyczna: 2490.29 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 402.65 g; W tym cukry: 81.54 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2265.98 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 340.01 g; W tym cukry: 76.88 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 15.21 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: 2646.99 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 426.38 g; W tym cukry: 118.07 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 15.93 g;	Wartość energetyczna: 2447.82 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 47.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 418.66 g; W tym cukry: 104.64 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 12.51 g;	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;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-06-11 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, parzony/osłonce niejadalnej 55 g (<u>SOJ.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Salatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 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>) 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	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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>)		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50 g	
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) 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			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	
	PD	Mus z jabłek () b/c 150 g			Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolejca	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>) 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>) 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>) Paprykarz z dorsza + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 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 Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz z dorsza + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt				Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek świeży 50 g
			Wartość energetyczna: 2657.67 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 432.97 g; W tym cukry: 90.76 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 13.02 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: 2550.74 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 397.67 g; W tym cukry: 80.88 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2918.08 kcal; Białko ogółem: 119.02 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 466.75 g; W tym cukry: 110.28 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 14.13 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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-12 czwartek	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>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) 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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek + 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek + 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 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
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) 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 JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Mizeria + 200 g (<u>MLE.</u>) 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 JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Warzywa pieczone z ziołami BBKO * 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 JECZ.</u>) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Warzywa pieczone z ziołami BBKO * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Warzywa pieczone z ziołami BBKO * 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 JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Mizeria + 100 g (<u>MLE.</u>) Warzywa pieczone z ziołami BBKO * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Mus z jabłek () z/c 100 g			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Mandarynka 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) 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 zawartości 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)			Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kunej 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>) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2589.30 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 420.52 g; W tym cukry: 104.12 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 12.64 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: 2680.38 kcal; Białko ogółem: 120.21 g; Tłuszcz: 88.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 367.51 g; W tym cukry: 104.37 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2765.51 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 81.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 418.60 g; W tym cukry: 112.77 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 2366.17 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 325.90 g; W tym cukry: 42.33 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 12.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-13 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba faszerowana (Dorsz) 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLUPSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ,</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) 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 mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) 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 mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLUPSZ, 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
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 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>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 20 g Pomidor 50 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, 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 + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, 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 + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>)			Koktajl wielowocowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)
	Kolacja	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 30 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLUPSZ, 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
PN			Jabłko 1 szt 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>)		Wafle tortowe 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Wafle tortowe 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2368.73 kcal; Białko ogółem: 101.50 g; Tłuszcz: 44.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 401.39 g; W tym cukry: 67.71 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2603.08 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 392.78 g; W tym cukry: 110.29 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2557.29 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 389.91 g; W tym cukry: 111.63 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2770.93 kcal; Białko ogółem: 124.45 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 412.73 g; W tym cukry: 114.26 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2661.54 kcal; Białko ogółem: 116.44 g; Tłuszcz: 47.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 452.99 g; W tym cukry: 161.71 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2563.37 kcal; Białko ogółem: 124.68 g; Tłuszcz: 86.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 334.71 g; W tym cukry: 58.57 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 11.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-14 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 JECZ.</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	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
	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>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa selerowa z 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	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	
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	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>) Polędwica Sopotcka 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 twarózek + 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 twarózek + 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 twarózek + 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>) Twarózek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarózek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN			Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2584.91 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 421.45 g; W tym cukry: 105.08 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2525.62 kcal; Białko ogółem: 112.23 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 369.89 g; W tym cukry: 88.51 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 13.73 g;	Wartość energetyczna: 2515.63 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 368.30 g; W tym cukry: 90.15 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 13.00 g;	Wartość energetyczna: 2897.74 kcal; Białko ogółem: 139.15 g; Tłuszcz: 96.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 391.19 g; W tym cukry: 90.71 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 14.95 g;	Wartość energetyczna: 2622.16 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 408.11 g; W tym cukry: 123.15 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2661.12 kcal; Białko ogółem: 135.66 g; Tłuszcz: 98.05 g; Kw. tł. nasy.: 40.56 g; Węglowodany ogółem: 331.49 g; W tym cukry: 49.87 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 12.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr.tł/Z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-15 niedziela	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem + 70 g (MLE) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (MLE) 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z koperkiem + 50 g (MLE) 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) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z koperkiem + 50 g (MLE) 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) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL) Marchew pieczona w ziołach () BBCCO 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos śmietanowo-cytrynowy + 50 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 200 g (SEL) 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 + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy dieta + 50 g (MLE, SEL) Marchew pieczona w ziołach () BBCCO 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 + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL) Marchew pieczona w ziołach () BBCCO 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 + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL) Marchew pieczona w ziołach () BBCCO 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy dieta + 50 g (MLE, SEL) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (SEL) Marchew pieczona w ziołach () BBCCO 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Jabiko 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Jabiko 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Jabiko 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) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN			Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)			Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2542.64 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 426.06 g; W tym cukry: 89.53 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2559.32 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 367.59 g; W tym cukry: 91.11 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 13.38 g;	Wartość energetyczna: 2427.97 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 370.59 g; W tym cukry: 94.25 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 2805.44 kcal; Białko ogółem: 126.91 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 421.58 g; W tym cukry: 100.99 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 13.01 g;	Wartość energetyczna: 2698.29 kcal; Białko ogółem: 109.83 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 429.88 g; W tym cukry: 114.53 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2460.44 kcal; Białko ogółem: 118.44 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 354.29 g; W tym cukry: 40.94 g; Błonnik pok.: 40.48 g; Sól: 13.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-16 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>) 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Miks o zawartości 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>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g	
	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 oprószone () 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	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
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolejca	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 Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek świeży 50 g
			Wartość energetyczna: 2610.10 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 430.39 g; W tym cukry: 103.69 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 11.12 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 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-17 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE, 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> ,) 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, 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> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z makreli wędzonej+ 50 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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> ,) 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, 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 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, 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 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	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z makreli wędzonej+ 50 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 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 JECZ.</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 JECZ.</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, 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 + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g 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	Pomarańcza 150 g Wafle ryżowe 30 g
	Kolejca	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) 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>) 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 ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 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>) 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 ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2572.41 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 416.58 g; W tym cukry: 90.02 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 12.64 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: 2882.28 kcal; Białko ogółem: 118.49 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 469.45 g; W tym cukry: 158.93 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 12.70 g;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-18 środa	Śniadanie	Kasza jaglana 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</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Poledwica wiśniowa wędziona wiewprzowa z dodatkiwm 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</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> ,) 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 z/c 250 ml	Kasza jaglana 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</u> <u>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> ,) 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</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 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> ,) 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</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 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> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> ,) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU, PSZ, GLU</u> <u>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
	II SN	Herbatniki 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE</u> ,)			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u> ,) Ogórek świeży 50 g	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u> ,)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u> ,) Ogórek świeży 50 g
	Obiad	Zupa 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</u> <u>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> ,) Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE</u> ,) Buraczki gotowane z natką pietruszki () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 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 plastry + 100 g Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Buraczki gotowane z natką pietruszki () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU</u> <u>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 () 100 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* b/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	Gruszka 1szt. 150 g Maślanka 200 ml (<u>MLE</u> ,)
	Kolejca	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>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</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 Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ,</u> <u>MLE, SEL, GOR</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</u> <u>ŻYT, GLU, JECZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ,</u> <u>MLE, SEL, GOR</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</u> <u>ŻYT, GLU, JECZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ,</u> <u>MLE, SEL, GOR</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</u> <u>ŻYT, GLU, JECZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ,</u> <u>MLE, SEL, GOR</u> ,) Szynka wiewprzowa gotowana 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU, JECZ</u> ,)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU, PSZ, GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ,</u> <u>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
	PN		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT, GLU, JECZ</u> ,) Dżem 25 g 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2517.95 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 420.61 g; W tym cukry: 100.54 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2499.38 kcal; Białko ogółem: 123.40 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 374.05 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2450.76 kcal; Białko ogółem: 117.05 g; Tłuszcz: 56.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 379.69 g; W tym cukry: 93.21 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2688.55 kcal; Białko ogółem: 131.00 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 424.55 g; W tym cukry: 118.46 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 12.52 g;	Wartość energetyczna: 2577.75 kcal; Białko ogółem: 134.81 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 405.17 g; W tym cukry: 128.11 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2403.99 kcal; Białko ogółem: 128.26 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 344.21 g; W tym cukry: 56.42 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sól: 13.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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 żoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-19 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa 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>GLUPSZ, 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 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>GLUPSZ, 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>) 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>GLUPSZ, 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>) 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	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 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 b/c 250 ml
	II SN	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	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ,</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>GLUPSZ,</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>GLUPSZ,</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLUPSZ, 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 180 g (<u>GLUPSZ,</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy + 50 g Marchew gotowana z olejem () 200 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>GLUPSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c+ 100 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	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	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	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- wędlina dro. parzona z dodatk 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 łopatkci wieprzowej 50 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2471.83 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 418.55 g; W tym cukry: 104.25 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2540.13 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 395.19 g; W tym cukry: 113.99 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 13.43 g;	Wartość energetyczna: 2544.76 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 400.36 g; W tym cukry: 111.58 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 2755.96 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 441.39 g; W tym cukry: 152.76 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 12.03 g;	Wartość energetyczna: 2806.86 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 462.90 g; W tym cukry: 164.34 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sól: 11.73 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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 żoład.		BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-06-20 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	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>) 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	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				
	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	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g				
	Obiad	Zupa 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>) 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					
	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>)	Pomarańcza 150 g 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 25g 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 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 100 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>) Twarożek + 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml				
PN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 50 g					
	Wartość energetyczna: 2399.33 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 50.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 409.13 g; W tym cukry: 72.75 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2296.50 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 343.52 g; W tym cukry: 73.73 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 12.88 g;	Wartość energetyczna: 2326.11 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 361.00 g; W tym cukry: 81.40 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2859.56 kcal; Białko ogółem: 120.85 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 461.28 g; W tym cukry: 118.45 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 13.28 g;	Wartość energetyczna: 2805.97 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 476.13 g; W tym cukry: 149.08 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2409.32 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 343.37 g; W tym cukry: 60.31 g; Błonnik pok.: 36.69 g; Sól: 11.92 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-21 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) 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 (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła + 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Maślanka 200 ml (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 100 g Marchew oprószana z olejem () 120 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Klopsik z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 50 g Sałatka z selerą naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 200 g (MLE, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Klopsik z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 50 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Klopsik z kurczaka + 100 g Klopsik z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 50 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Klopsik z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 50 g Sałatka z selerą naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (MLE, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (MLE, GOR, S02) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (MLE, GOR, S02) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ) Gruszka 1szt. 150 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ) Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2611.97 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 436.50 g; W tym cukry: 108.35 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 12.63 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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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 żoład.		BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-06-22 niedziela	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>) Rolada z łopatką wieprzowej 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) 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	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>) 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	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>) 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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Rolada z łopatką wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g				
	Obiad	Zupa 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			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				
	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	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Kolejca	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>) 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>) 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml				
PN		Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g				
	Wartość energetyczna: 2834.14 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 80.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 432.67 g; W tym cukry: 117.22 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2600.99 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 82.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 357.96 g; W tym cukry: 82.43 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2767.87 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 103.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 357.83 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 3106.58 kcal; Białko ogółem: 124.58 g; Tłuszcz: 107.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 418.45 g; W tym cukry: 89.82 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 3328.57 kcal; Białko ogółem: 122.44 g; Tłuszcz: 105.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 487.54 g; W tym cukry: 167.68 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2502.67 kcal; Białko ogółem: 125.76 g; Tłuszcz: 87.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 319.77 g; W tym cukry: 45.74 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 11.19 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
2025-06-09 poniedziałek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</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>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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane 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	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	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
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.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 Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Rolada z łopatki 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 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	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1697.52 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 49.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 231.04 g; W tym cukry: 62.60 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2181.53 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 352.39 g; W tym cukry: 74.46 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 14.01 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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
2025-06-10 wtorek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Piersz delikatna z kurzej 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 ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Suflet miesno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Chleb tostowy pszenney 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Suflet miesno-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
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL,</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2,</u>) Surówka z selera z olejem b/c + 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	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	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>) 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
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Mus z jabłek () z/c 100 g		Mus z jabłek () z/c 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasztet z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</u>) 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 ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 100 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 tostowy pszenney 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
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)		Wafle ryżowe 30 g Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Chleb tostowy pszenney 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>)
		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: 2444.25 kcal; Białko ogółem: 117.65 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 368.27 g; W tym cukry: 76.97 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2011.30 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 32.94 g; Kw. tł. nasy.: 9.06 g; Węglowodany ogółem: 333.32 g; W tym cukry: 94.08 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2206.96 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 339.31 g; W tym cukry: 110.19 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
2025-06-11 środa	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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.) Schab gotowany (bez soli) 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Schab gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Schab gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II śN	Koktajl bananowo-dyniowy b/c 200 ml (MLE.)		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (MLE.)
	Obiad	Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (SOJ, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka z kurczaka + 230 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka z kurczaka + 230 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) (bez soli) 180 g Potrawka drobiowa () (bez soli) 230 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka z kurczaka + 230 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka z kurczaka (bez glutenu) + g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Maślanka 150 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 150 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Paprykarz z dorsza + 50 g (RYB, SOJ, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Paprykarz z dorsza + 50 g (RYB, SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Paprykarz z dorsza + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Paprykarz z dorsza + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Dżem 25 g 1 szt				Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1742.46 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 31.87 g; Kw. tł. nasy.: 9.24 g; Węglowodany ogółem: 271.14 g; W tym cukry: 76.12 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 7.03 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;	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: 2128.51 kcal; Białko ogółem: 72.79 g; Tłuszcz: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 350.24 g; W tym cukry: 97.85 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 3.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
2025-06-12 czwartek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek ze szczypiorkiem + 50 g (MLE.) 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 (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (MLE, GLU OW.) 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.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 50 g Twarożek + 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb tostowy pszenney 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Mus z jabłek () z/c 100 g		Mus z jabłek () z/c 100 g	
	Obiad	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Warzywa pieczone z ziołami BBCO + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Warzywa pieczone z ziołami BBCO + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (!)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Warzywa pieczone z ziołami BBCO + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) (!)* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 100 g Sos jarzynowy* (bez soli) 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Warzywa pieczone z ziołami BBCO (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Warzywa pieczone z ziołami BBCO + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c bezglutenowy 200 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (SEL.) 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 ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb tostowy pszenney 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta warzywna + 50 g (SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb tostowy pszenney 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Schab gotowany 40 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
		Wartość energetyczna: 1748.50 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 10.09 g; Węglowodany ogółem: 247.23 g; W tym cukry: 69.89 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 7.21 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: 2533.96 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 399.25 g; W tym cukry: 117.47 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2521.30 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 369.90 g; W tym cukry: 79.28 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2531.75 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 344.48 g; W tym cukry: 97.78 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2361.11 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 80.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 328.75 g; W tym cukry: 106.34 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 5.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
2025-06-13 piątek	Śniadanie	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 faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryba 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
	II ŚN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 udzka 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	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
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c bezglutenowy 200 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabiko 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 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 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Jabiko 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 Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywana z udzka kurczaka* 40 g (<u>SEL.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Jabiko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 1873.69 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.07 g; Węglowodany ogółem: 263.06 g; W tym cukry: 82.72 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2373.61 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 380.68 g; W tym cukry: 97.25 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2608.36 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.55 g; Węglowodany ogółem: 439.40 g; W tym cukry: 134.96 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2345.80 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 375.31 g; W tym cukry: 99.85 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2270.86 kcal; Białko ogółem: 120.63 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 350.36 g; W tym cukry: 95.06 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2343.12 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 374.72 g; W tym cukry: 128.24 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 7.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
2025-06-14 sobota	Śniadanie	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 niejdalnej 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	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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	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
	PD	Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</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 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 kieł.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 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>) 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	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>) 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
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Waffle ryżowe 30 g			Waffle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Waffle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2075.75 kcal; Białko ogółem: 123.67 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 254.44 g; W tym cukry: 48.35 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2420.68 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 355.39 g; W tym cukry: 78.31 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 14.46 g;	Wartość energetyczna: 2677.43 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 443.28 g; W tym cukry: 132.75 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2511.02 kcal; Białko ogółem: 113.39 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 389.15 g; W tym cukry: 82.14 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2361.36 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 341.04 g; W tym cukry: 105.75 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2309.19 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 320.34 g; W tym cukry: 78.15 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 7.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
2025-06-15 niedziela	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z koperkiem + 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, 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.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (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.) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) 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.) 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
	II SN	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c bezglutenowy 200 ml
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 50 g (MLE, SEL.) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (SEL.) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	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	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (SEL.) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez soli) () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew pieczona w ziołach () BBCO (bez soli) 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 + 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
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłek () z/c 100 g		Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Jabiko 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.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL.) 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 ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) 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	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
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	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.)
		Wartość energetyczna: 1782.31 kcal; Białko ogółem: 103.15 g; Tłuszcz: 41.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 262.83 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2118.99 kcal; Białko ogółem: 84.78 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 10.44 g; Węglowodany ogółem: 356.12 g; W tym cukry: 95.28 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 14.18 g;	Wartość energetyczna: 2533.25 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 441.82 g; W tym cukry: 131.67 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2390.75 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 375.27 g; W tym cukry: 90.31 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2351.80 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 9.63 g; Węglowodany ogółem: 395.17 g; W tym cukry: 90.97 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2407.93 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 374.94 g; W tym cukry: 116.83 g; Błonnik pok.: 38.83 g; Sól: 6.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
2025-06-16 poniedziałek	Śniadanie	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 niejdalnej 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	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c bezglutenowy 200 ml
	Obiad	Ryż na sypko (brązowy) 180 g Prażone jabłka + 100 g Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 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	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
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g 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	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
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
		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: 2576.10 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 392.55 g; W tym cukry: 111.44 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2531.71 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 384.83 g; W tym cukry: 90.32 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 2342.71 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 334.45 g; W tym cukry: 98.79 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 7.60 g;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
2025-06-17 wtorek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta z brokuła* 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c bezglutenowy 200 ml
	Obiad	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surowka 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 (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 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 Surowka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) 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 JECZ.</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt
		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: 2222.74 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 45.95 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 359.61 g; W tym cukry: 84.36 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2299.95 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 42.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.33 g; Węglowodany ogółem: 393.95 g; W tym cukry: 124.90 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2379.14 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 341.34 g; W tym cukry: 98.57 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2336.16 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 373.43 g; W tym cukry: 104.37 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2516.97 kcal; Białko ogółem: 80.38 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 396.89 g; W tym cukry: 123.43 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 7.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIaŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIaŁ- WSZ Bezmleczna	BIaŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIaŁ- WSZ Niskosodowa	BIaŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIaŁ- WSZ Bezglutenowa
2025-06-18 środa	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku + 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 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 (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenney 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (MLE.)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy dieta + 50 g (MLE, SEL.) Buraczki gotowane z natką pietruszki () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (SEL.) Buraczki gotowane z natką pietruszki () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (SEL.) Buraczki gotowane z natką pietruszki () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 100 g Sos jarzynowy (bez soli) 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z natką pietruszki () (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (MLE.) Buraczki gotowane z natką pietruszki () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (MLE.) Buraczki gotowane z natką pietruszki () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Gruszka 1szt. 150 g Maślanka 200 ml (MLE.)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 200 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (JAJ.) 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 ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenney 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Dżem 25 g 1 szt				Chleb tostowy pszenney 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g
		Wartość energetyczna: 1770.44 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 30.18 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 276.67 g; W tym cukry: 84.52 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2249.06 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 49.87 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 357.78 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2646.53 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 448.41 g; W tym cukry: 137.86 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2989.69 kcal; Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 517.31 g; W tym cukry: 218.51 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2353.03 kcal; Białko ogółem: 125.68 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 346.17 g; W tym cukry: 112.05 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2363.33 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 365.57 g; W tym cukry: 99.30 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 5.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
2025-06-19 czwartek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Hummus + 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, 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
	II SN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
	Obiad	Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 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	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
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c bezglutenowy 200 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 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 niejadalej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1933.13 kcal; Białko ogółem: 80.10 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 283.88 g; W tym cukry: 88.90 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2282.17 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 11.15 g; Węglowodany ogółem: 378.59 g; W tym cukry: 93.26 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 2576.37 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 413.19 g; W tym cukry: 104.70 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2623.90 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 426.19 g; W tym cukry: 121.49 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2290.49 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 10.01 g; Węglowodany ogółem: 351.64 g; W tym cukry: 109.61 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2390.26 kcal; Białko ogółem: 64.90 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 384.03 g; W tym cukry: 123.22 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 5.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
2025-06-20 piątek	Śniadanie	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 Szyunka 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	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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
	II śN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c bezglutenowy 200 ml
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Pulpet z morskczuka + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszonej 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	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
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	Kolacja	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 JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z 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	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Schab gotowany 40 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g
		Wartość energetyczna: 1705.69 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 39.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 262.02 g; W tym cukry: 80.01 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2381.39 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.74 g; Węglowodany ogółem: 391.15 g; W tym cukry: 76.37 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2745.40 kcal; Białko ogółem: 120.90 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 464.60 g; W tym cukry: 142.53 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2429.87 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 398.48 g; W tym cukry: 78.86 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2338.39 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.13 g; Węglowodany ogółem: 362.50 g; W tym cukry: 104.25 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2467.17 kcal; Białko ogółem: 83.77 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 400.64 g; W tym cukry: 142.58 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 6.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
2025-06-21 sobota	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła + 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła + 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mieso 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>) Mieso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pasta z brokuła* (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mieso 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>) Mieso 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
	II ŚN	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	
	Obiad	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka 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 JECZ.</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	Selerowa z makaronem (bez soli) *(*) 300 g (<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	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
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SO2.</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 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 JECZ.</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 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
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 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: 2802.80 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 10.64 g; Węglowodany ogółem: 485.42 g; W tym cukry: 124.39 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2662.36 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 404.80 g; W tym cukry: 81.18 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 6.01 g;	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.: 21.85 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
2025-06-22 niedziela	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓL.</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 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	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 łopatkki 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej (bez soli) 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 tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryz na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatkki 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
	II śN	Chleb żytni razowy 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 Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c bezglutenowy 200 ml
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Ratatouille z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami (bez mleka) + 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	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	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 50 g (<u>SOJ.</u>) Ratatouille z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo. naturalny 50 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>) 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 zawartości 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>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)		Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g
		Wartość energetyczna: 1999.75 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 262.07 g; W tym cukry: 57.55 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2659.04 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 90.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 362.31 g; W tym cukry: 63.69 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 3236.45 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Tłuszcz: 96.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 496.96 g; W tym cukry: 150.65 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2869.62 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 97.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 393.42 g; W tym cukry: 81.30 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2679.79 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 95.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 357.05 g; W tym cukry: 122.82 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2781.59 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 105.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 363.49 g; W tym cukry: 114.42 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 5.13 g;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-06-09 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g (<u>SOJ.</u>) 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>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu + 50 g (<u>MLE.</u>) Mus truskawkowy b/c + 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolejca	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 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	
		Wartość energetyczna: 1674.94 kcal; Białko ogółem: 47.90 g; Tłuszcz: 40.08 g; Kw. tł. nasy.: 10.38 g; Węglowodany ogółem: 293.41 g; W tym cukry: 76.77 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 8.21 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;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-06-10 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) 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 Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</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 JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Burger z soczewicy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salsa pomidorowa + 50 g Surówka Colesław + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	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 Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 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>)
		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;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-06-11 środa	Śniadanie	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 15 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Salatka makaronowa z warzywami (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Ryz 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		
	Kolejca	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>) Salata 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>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt 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	
		Wartość energetyczna: 1839.01 kcal; Białko ogółem: 56.63 g; Tłuszcz: 37.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.77 g; Węglowodany ogółem: 326.80 g; W tym cukry: 59.30 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 6.66 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;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-06-12 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>, <u>GLU</u> <u>OW</u>,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>,) Twarożek + 30 g (<u>MLE</u>,) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u> <u>OW</u>,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>,) Twarożek ze szczypiorkiem + 100 g (<u>MLE</u>,) Salata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>,) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 50 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Warzywa pieczone z ziołami BBCO + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>,) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE</u>,) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>,) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL</u>,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>,) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>,) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać</u>: <u>MLE</u>,) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>S02</u>,)	
		Wartość energetyczna: 2359.45 kcal; Białko ogółem: 63.14 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 389.56 g; W tym cukry: 91.92 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 9.27 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;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-06-13 piątek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z morschczuka + 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB</u> ,) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1862.98 kcal; Białko ogółem: 52.29 g; Tłuszcz: 35.00 g; Kw. tł. nasy.: 10.58 g; Węglowodany ogółem: 344.40 g; W tym cukry: 97.35 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2573.49 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 391.34 g; W tym cukry: 109.91 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 8.08 g;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-06-14 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo, naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Serek homo, naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	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>) Salatka 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		
	Kolacja	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Porzeczkowy twarożek + 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 1928.98 kcal; Białko ogółem: 65.28 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 298.24 g; W tym cukry: 84.59 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 9.61 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;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-06-15 niedziela	Śniadanie	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>) 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>) 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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</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
	II SN		
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z kurczaka + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL</u>) 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 Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g (<u>SOJ</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 30 g (<u>SEL</u>) 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>) Ser topiony 25g 2 szt (<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
PN		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 1779.95 kcal; Białko ogółem: 49.91 g; Tłuszcz: 40.17 g; Kw. tł. nasy.: 10.21 g; Węglowodany ogółem: 314.36 g; W tym cukry: 88.92 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2410.81 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 358.86 g; W tym cukry: 82.59 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 9.46 g;

2025-06-16 poniedziałek		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) 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		
	Obiad	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		
	Kolacja	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	
		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;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-06-17 wtorek	Śniadanie	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		
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</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		
	Kolejca	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 JECZ</u>)
	PN	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 1855.17 kcal; Białko ogółem: 60.94 g; Tłuszcz: 48.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 310.25 g; W tym cukry: 106.86 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2928.91 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 103.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 413.85 g; W tym cukry: 116.28 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 12.79 g;

2025-06-18 środa		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
Śniadanie	II SN	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 15 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) 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
		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
		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 JECZ</u>)
		Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1970.90 kcal; Białko ogółem: 69.72 g; Tłuszcz: 35.92 g; Kw. tł. nasy.: 10.89 g; Węglowodany ogółem: 354.98 g; W tym cukry: 93.32 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 6.56 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;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-06-19 czwartek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Miks o zawartosci 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</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Miks o zawartosci 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		
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>SOJ</u> <u>MLE</u> <u>może zawierać: SOJ</u> <u>SEL</u> <u>GOR</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>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. 20 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>SOJ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> <u>GOR</u>) Salatka z pieczonej marchwi + 150 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka z pieczonej marchwi + 150 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u>)
	PN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2047.14 kcal; Białko ogółem: 63.11 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 353.75 g; W tym cukry: 117.27 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2646.93 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 389.10 g; W tym cukry: 112.11 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 12.69 g;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-06-20 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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		
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem (bez mleka) + 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z morszczuka + 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL</u> ,) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ</u> ,) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 15 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek brzoskwiniowy (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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek brzoskwiniowy (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	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	
		Wartość energetyczna: 1765.77 kcal; Białko ogółem: 57.03 g; Tłuszcz: 47.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 293.14 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2379.85 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 395.77 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 8.84 g;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-06-21 sobota	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła + 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z brokuła + 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	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		
	Kolacja	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, SOJ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
		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: 2833.02 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 85.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 434.91 g; W tym cukry: 92.92 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 10.26 g;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-06-22 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Miód (25g) 2 szt 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 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		
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, 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, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z białej fasoli + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW,</u>) Sałata zielona z jogurtem + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek 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, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2158.21 kcal; Białko ogółem: 50.76 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.55 g; Węglowodany ogółem: 326.18 g; W tym cukry: 84.23 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2598.61 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 72.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 406.36 g; W tym cukry: 82.32 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 9.41 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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