

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogonekteryjna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 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>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Filet z indyka gotowany 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</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>SOJ, MLE, 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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pomidorowy + 50 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pomidorowy + 50 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 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 Schab pieczony cały + 100 g Sos pomidorowy + 50 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Gruszka 1szt. 150 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>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony 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 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 Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	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	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2569.10 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 81.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 364.64 g; W tym cukry: 102.95 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 13.23 g;	Wartość energetyczna: 2580.08 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 406.99 g; W tym cukry: 129.36 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2504.06 kcal; Białko ogółem: 119.26 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 382.26 g; W tym cukry: 97.59 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2459.40 kcal; Białko ogółem: 116.62 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 396.07 g; W tym cukry: 117.65 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2380.31 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 75.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 322.98 g; W tym cukry: 50.11 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 1752.91 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz: 45.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.18 g; Węglowodany ogółem: 245.61 g; W tym cukry: 67.24 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2338.82 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 360.66 g; W tym cukry: 97.84 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 13.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł/ Z ogr. subst. wyd. soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	
2025-03-18 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) 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 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) 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 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 brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>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, S02,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>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>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, S02,</u>) Szpinak baby z dressingiem + 100 g (<u>GOR,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL,</u>) Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02,</u>) Szpinak baby z dressingiem + 100 g (<u>GOR,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>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	
	PD				Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Mus z jabłek () z/c 100 g	Gruszka 1szt. 150 g Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u> <u>może zawierać: GOR,</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</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 Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g 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 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	
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2497.96 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 365.58 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 15.10 g;	Wartość energetyczna: 2342.96 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 369.83 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 14.75 g;	Wartość energetyczna: 2673.57 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 431.66 g; W tym cukry: 131.94 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 14.97 g;	Wartość energetyczna: 2521.51 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 421.21 g; W tym cukry: 118.44 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2382.89 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 354.38 g; W tym cukry: 42.42 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 13.27 g;	Wartość energetyczna: 1666.98 kcal; Białko ogółem: 73.72 g; Tłuszcz: 45.74 g; Kw. tł. nasy.: 8.18 g; Węglowodany ogółem: 251.37 g; W tym cukry: 68.91 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 1940.95 kcal; Białko ogółem: 78.91 g; Tłuszcz: 41.91 g; Kw. tł. nasy.: 10.07 g; Węglowodany ogółem: 328.85 g; W tym cukry: 73.44 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 14.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	
2025-03-19 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki 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 z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN			Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>)		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt(<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50 g	Koktajl bananowo-dyniowy b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka z kurczaka + 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 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 (brazowy) 180 g Potrawka z kurczaka + 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na sypko (brazowy) 180 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka z kurczaka + 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 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 Szynka wieprzowa gotowana 50 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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 kiszony 50 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2652.55 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 393.17 g; W tym cukry: 86.23 g; Błonnik pok.: 40.17 g; Sól: 12.93 g;	Wartość energetyczna: 2545.42 kcal; Białko ogółem: 117.77 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 373.17 g; W tym cukry: 77.62 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2787.06 kcal; Białko ogółem: 129.15 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 423.33 g; W tym cukry: 120.31 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 12.41 g;	Wartość energetyczna: 2661.84 kcal; Białko ogółem: 122.50 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 402.51 g; W tym cukry: 113.07 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2561.29 kcal; Białko ogółem: 119.01 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 355.63 g; W tym cukry: 53.64 g; Błonnik pok.: 45.50 g; Sól: 13.29 g;	Wartość energetyczna: 1836.45 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 37.06 g; Kw. tł. nasy.: 9.89 g; Węglowodany ogółem: 285.55 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2398.50 kcal; Białko ogółem: 125.05 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 354.21 g; W tym cukry: 57.70 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 11.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/ Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna
2025-03-20 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, 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	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos szpinakowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos szpinakowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Brokuł gotowany* 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 szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos szpinakowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem + 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Mandarynka 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu 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 Rzodkiew biała 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g 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>) Pasta z twarogu 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 Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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 Rzodkiew biała 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatką wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2698.15 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 371.46 g; W tym cukry: 79.78 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 16.16 g;	Wartość energetyczna: 2493.28 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 371.08 g; W tym cukry: 82.56 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 2804.81 kcal; Białko ogółem: 128.42 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 423.97 g; W tym cukry: 106.94 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 13.68 g;	Wartość energetyczna: 2673.01 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 427.15 g; W tym cukry: 114.77 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 12.41 g;	Wartość energetyczna: 2338.86 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 331.81 g; W tym cukry: 36.89 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 14.37 g;	Wartość energetyczna: 1634.76 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 42.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 231.65 g; W tym cukry: 62.91 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2169.03 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; Węglowodany ogółem: 321.15 g; W tym cukry: 66.10 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 11.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/ Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna
2025-03-21 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne 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,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Ser topiony 25g 2 szt (MLE,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne 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,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne 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,) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Płatki pszenne 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,) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ryba faszerowana (miruna) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE,) Pasta z brokula * 20 g Pomidor 50 g	Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE,)	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Pasta z brokula * 20 g Pomidor 50 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (RYB,) Sos cytrynowy + 50 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (RYB,) Sos cytrynowy + 50 g (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (RYB,) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (RYB,) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (RYB,) Sos cytrynowy + 50 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL,) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (RYB,) Sos cytrynowy + 50 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL,) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (RYB,) Sos cytrynowy (bez mleka) + 50 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Koktajl wielooowocowy* 200 ml (MLE,)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
	Kolacja	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,) Twarożek 70 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek 70 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Salata 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,) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Salata 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,) Twarożek 100 g (MLE,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Ser żółty 50 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 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,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ,)		Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Jabłko 1 szt 1 szt	Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Salata zielona 10 g	Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2528.81 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 376.07 g; W tym cukry: 97.88 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2498.51 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 378.38 g; W tym cukry: 100.36 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2832.61 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 448.66 g; W tym cukry: 109.87 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2918.29 kcal; Białko ogółem: 119.21 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 471.32 g; W tym cukry: 137.91 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2511.57 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 348.83 g; W tym cukry: 64.93 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 1899.18 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 75.46 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2535.32 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 419.75 g; W tym cukry: 92.42 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 9.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ - WSZ Podstawowa	BIAŁ - WSZ Łatwo strawna	BIAŁ - WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ - WSZ Z ogr. tł/Z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAŁ - WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ - WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ - WSZ Bezmleczna
2025-03-22 sobota	Śniadanie	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 Hummus 50 g (SEZ,) 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 twarogu z koperkiem 50 g (MLE,) 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE,) 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 zawartości 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 Hummus 50 g (SEZ,) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (SEZ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE,) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,) Sałata zielona 10 g	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 rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ,) 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 (SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy dieta + 50 g (MLE,) 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 (SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy + 50 g (MLE,) 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 (SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy + 50 g (MLE,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy dieta + 50 g (MLE,) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy + 50 g (MLE,) 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 (SOJ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy (bez mleka) + 50 g 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 (MLE,)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Serek homo. naturalny 150 g (MLE,)		
	Kolacja	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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Pasta z twarogu i rzodkwi białej 50 g (MLE,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Sałata zielona 10 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Pasta z twarogu i rzodkwi białej 50 g (MLE,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Pasta z twarogu i rzodkwi białej 50 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 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,) 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 (JAJ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	P.N		Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2651.81 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 85.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 387.01 g; W tym cukry: 87.95 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 14.88 g;	Wartość energetyczna: 2552.06 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 373.99 g; W tym cukry: 90.12 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 14.32 g;	Wartość energetyczna: 3060.05 kcal; Białko ogółem: 137.48 g; Tłuszcz: 93.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 435.71 g; W tym cukry: 89.78 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 16.55 g;	Wartość energetyczna: 2801.24 kcal; Białko ogółem: 119.11 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 336.39 g; W tym cukry: 114.97 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 12.42 g;	Wartość energetyczna: 2595.98 kcal; Białko ogółem: 122.21 g; Tłuszcz: 92.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 336.39 g; W tym cukry: 39.82 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 13.53 g;	Wartość energetyczna: 2006.93 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 252.95 g; W tym cukry: 39.02 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2460.53 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 378.58 g; W tym cukry: 65.37 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 15.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o 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 (<u>MLE.</u>) Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek na słodko 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 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos śmietanowo-cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 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 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
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)			Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)
	Wartość energetyczna: 2676.07 kcal; Białko ogółem: 130.65 g; Tłuszcz: 85.03 g; Kw. tł. nasy.: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 362.03 g; W tym cukry: 84.04 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 13.18 g;	Wartość energetyczna: 2411.23 kcal; Białko ogółem: 119.97 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 364.19 g; W tym cukry: 89.95 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2856.39 kcal; Białko ogółem: 138.21 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 448.66 g; W tym cukry: 96.79 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 13.02 g;	Wartość energetyczna: 2890.44 kcal; Białko ogółem: 128.41 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 471.04 g; W tym cukry: 121.91 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2426.15 kcal; Białko ogółem: 127.38 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 349.82 g; W tym cukry: 40.67 g; Błonnik pok.: 40.92 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 1762.29 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 34.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 263.64 g; W tym cukry: 66.31 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2285.59 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 41.04 g; Kw. tł. nasy.: 9.42 g; Węglowodany ogółem: 409.54 g; W tym cukry: 82.06 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 15.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna
Śniadanie	Kasza kukurydziana 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,) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Filet z kurczaka gotowany 50 g 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 (SEL,) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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
II ŚN			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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE,)	
Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Dip jogurtowy naturalny + 100 g (MLE,) Prażone jabłka + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Dip jogurtowy naturalny + 100 g (MLE,) Prażone jabłka + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy + 50 g (MLE,) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Prażone jabłka + 100 g Dip jogurtowy naturalny + 100 g (MLE,) Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy + 50 g (MLE,) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na sypko (brązowy) 180 g Prażone jabłka + 100 g Dip jogurtowy naturalny + 100 g (MLE,) Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (SOJ, SEL,) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)		Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)		
Kolacja	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 brokula * 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 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,) Pasta z brokula * 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) 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,) Pasta z brokula * 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) 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,) Dżem 25 g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) 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,) Twarożek 50 g (MLE,) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Twarożek 50 g (MLE,) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 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,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z brokula * 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
PN	Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ,)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ,)	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek kiszony 50 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ,)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ,)
	Wartość energetyczna: 2563.06 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 398.13 g; W tym cukry: 126.69 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2323.60 kcal; Białko ogółem: 72.71 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 403.05 g; W tym cukry: 120.32 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2840.00 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 440.20 g; W tym cukry: 110.85 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 13.41 g;	Wartość energetyczna: 2849.88 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 508.41 g; W tym cukry: 178.61 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2547.21 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 95.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 321.89 g; W tym cukry: 49.83 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 13.03 g;	Wartość energetyczna: 1838.61 kcal; Białko ogółem: 77.55 g; Tłuszcz: 34.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 312.86 g; W tym cukry: 124.26 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2334.63 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 375.98 g; W tym cukry: 66.57 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 11.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/ Z ogr. subst.wydz.soków żoląd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna
2025-03-25 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) 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	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>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</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 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
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml	
	Obiad	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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) + 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
	PD			Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Pomarańcza 150 g Wafle ryżowe 30 g	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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	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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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	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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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	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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb 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 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 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>) 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	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2540.27 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 364.38 g; W tym cukry: 104.11 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 15.48 g;	Wartość energetyczna: 2581.70 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 365.50 g; W tym cukry: 108.05 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 13.84 g;	Wartość energetyczna: 3088.26 kcal; Białko ogółem: 127.38 g; Tłuszcz: 85.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 465.35 g; W tym cukry: 108.49 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 16.17 g;	Wartość energetyczna: 3007.65 kcal; Białko ogółem: 124.14 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 493.86 g; W tym cukry: 149.24 g; Błonnik pok.: 39.47 g; Sól: 13.60 g;	Wartość energetyczna: 2514.60 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 339.36 g; W tym cukry: 46.58 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 14.74 g;	Wartość energetyczna: 1815.59 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 49.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 252.75 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2409.11 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 49.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 393.58 g; W tym cukry: 83.96 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 11.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- W SZ Podstawowa	BIAŁ- W SZ Łatwo strawna	BIAŁ- W SZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- W SZ Z ogr. tł/ Z ogr. subst. wydz. soków żołąd.	BIAŁ- W SZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- W SZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- W SZ Bezmleczna
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) 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 Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 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.) Ogórek kiszony 50 g	Koktajl wieloowocowy* 200 ml (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.) Ogórek kiszony 50 g	Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (MLE.)	
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona z jogurtem + 100 g (MLE.) Buraczki gotowane z natką pietruszki () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL.) Buraczki gotowane z natką pietruszki () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) 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* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos koperkowy dieta + 50 g (MLE, SEL.) Buraczki gotowane z natką pietruszki () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL.) Buraczki gotowane z natką pietruszki () 100 g Salata zielona z jogurtem + 100 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy dieta + 50 g (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 (SOJ, 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
PD			Maślanka 200 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Maślanka 200 ml (MLE.)		
Kolacja	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.) Ser topiony 25g 2 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt 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.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Salata 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.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata 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.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 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.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. wody w osł.niejad. 20 g Salata zielona 10 g	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2432.13 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 373.03 g; W tym cukry: 74.87 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2411.18 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 397.60 g; W tym cukry: 100.67 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2730.82 kcal; Białko ogółem: 124.85 g; Tłuszcz: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 460.36 g; W tym cukry: 112.57 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 13.09 g;	Wartość energetyczna: 2598.94 kcal; Białko ogółem: 118.68 g; Tłuszcz: 48.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 442.18 g; W tym cukry: 121.39 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2371.48 kcal; Białko ogółem: 124.54 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 352.84 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 1701.55 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 24.21 g; Kw. tł. nasy.: 9.32 g; Węglowodany ogółem: 276.84 g; W tym cukry: 77.39 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2409.93 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 403.82 g; W tym cukry: 76.35 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 11.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna
2025-03-27 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</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>) Pasztet z fasoli* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pasztet z fasoli* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy + 50 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g (<u>MLE, 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	
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Salata 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 Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
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>) Salata zielona 10 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2503.09 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 390.04 g; W tym cukry: 103.26 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2378.14 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 377.24 g; W tym cukry: 98.60 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2410.14 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 378.86 g; W tym cukry: 139.78 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2599.43 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 447.68 g; W tym cukry: 155.46 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2398.70 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 351.04 g; W tym cukry: 47.29 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 13.70 g;	Wartość energetyczna: 1979.05 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 46.47 g; Kw. tł. nasy.: 10.73 g; Węglowodany ogółem: 309.60 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2235.94 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 48.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.76 g; Węglowodany ogółem: 367.34 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 10.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/ Z ogr. subst. wydż. soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna
Śniadanie	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,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Ser topiony 25g 2 szt (MLE,) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 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,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Salata 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,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Salata 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,) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Salata 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 żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Salata zielona 10 g	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 Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ,) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g	
Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z morskczuka + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z morskczuka + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy dieta + 50 g (MLE, SEL,) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z morskczuka + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy dieta + 50 g (MLE, SEL,) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z morskczuka + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy dieta + 50 g (MLE, SEL,) Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Pulpet z morskczuka + 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy dieta + 50 g (MLE, SEL,) 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 (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z morskczuka + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (SEL,) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Banan 1szt. 1 szt	
Kolacja	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,) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE,) Powidła śliwkowe 30 g Salata zielona 10 g Pomarańcza 150 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,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomarańcza 150 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 a'la homogenizowany 50 g (MLE,) Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Pomarańcza 150 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 a'la homogenizowany 70 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,) Hummus 50 g (SEZ,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,) Hummus 50 g (SEZ,) Salata zielona 10 g Pomarańcza 150 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 Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek kiszony 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydżane 20 g
	Wartość energetyczna: 2378.09 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 357.39 g; W tym cukry: 80.77 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 14.28 g;	Wartość energetyczna: 2376.97 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 372.97 g; W tym cukry: 93.81 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2821.75 kcal; Białko ogółem: 123.23 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 438.44 g; W tym cukry: 130.00 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2717.04 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 53.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 467.12 g; W tym cukry: 170.98 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2507.35 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 343.53 g; W tym cukry: 55.91 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 14.04 g;	Wartość energetyczna: 1784.09 kcal; Białko ogółem: 75.48 g; Tłuszcz: 46.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.76 g; Węglowodany ogółem: 274.26 g; W tym cukry: 85.43 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2290.38 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 378.08 g; W tym cukry: 89.25 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 11.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki 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 Od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 50 g Salatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 50 g Kukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Kukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, 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 Salatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	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 Kukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez młeka) + 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 Kukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata 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>) 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>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata 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>) Miks o zawartości 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>) Ser żółty 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salatka z ryżu brązowego i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 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 Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Rolada z łopatkı wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 1 szt 1 szt Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2588.95 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 90.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 371.54 g; W tym cukry: 75.32 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2377.42 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 367.47 g; W tym cukry: 78.20 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2810.98 kcal; Białko ogółem: 114.10 g; Tłuszcz: 96.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 390.87 g; W tym cukry: 94.56 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 13.19 g;	Wartość energetyczna: 2784.90 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 79.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 430.96 g; W tym cukry: 134.33 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2369.94 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 344.11 g; W tym cukry: 41.18 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 1699.91 kcal; Białko ogółem: 82.50 g; Tłuszcz: 46.39 g; Kw. tł. nasy.: 8.16 g; Węglowodany ogółem: 253.90 g; W tym cukry: 69.46 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2254.50 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 331.33 g; W tym cukry: 69.23 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 10.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	Platki 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony 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 Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony 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 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>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony 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 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>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony 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 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony 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 Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony 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 Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka 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	
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g		
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny + 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ratatouille z olejem * 100 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 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 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 Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 50 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g 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
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</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>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</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>) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</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>) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g 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 PSZ, SOJ,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad. 20 g Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)	
			Wartość energetyczna: 2486.03 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 357.40 g; W tym cukry: 89.27 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2737.37 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 99.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 358.74 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2988.72 kcal; Białko ogółem: 126.26 g; Tłuszcz: 107.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 386.07 g; W tym cukry: 98.80 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 3028.71 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 92.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 450.29 g; W tym cukry: 163.65 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2573.39 kcal; Białko ogółem: 121.70 g; Tłuszcz: 92.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 323.49 g; W tym cukry: 47.50 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 12.69 g;	Wartość energetyczna: 2066.19 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 260.46 g; W tym cukry: 58.71 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2591.73 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 88.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 343.83 g; W tym cukry: 76.58 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 10.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Filet z indyka gotowany 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* (bez soli) 50 g (<u>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Filet z indyka gotowany (bez soli) 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 tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z indyka 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>) Dżem 25 g 2 szt Filet z indyka 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>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 15 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			
	Obiad	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	Zupa wielowarzywna 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 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>SOJ, 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	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	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Kolacja	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 łopatkki 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 łopatkki wieprzowej (bez soli) 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt 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 łopatkki 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 50 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2463.76 kcal; Białko ogółem: 121.65 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 384.22 g; W tym cukry: 105.36 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2598.99 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 402.16 g; W tym cukry: 129.99 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2351.72 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 350.75 g; W tym cukry: 106.17 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2313.48 kcal; Białko ogółem: 71.71 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 371.41 g; W tym cukry: 144.26 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1646.06 kcal; Białko ogółem: 58.45 g; Tłuszcz: 43.27 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 268.23 g; W tym cukry: 72.27 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 3087.98 kcal; Białko ogółem: 118.52 g; Tłuszcz: 103.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 436.19 g; W tym cukry: 74.97 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 13.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2025-03-18 wtorek	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 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>) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła* (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			
	Obiad	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	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>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>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 Coleslaw + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Mus z jabłek () z/c 100 g		Mus z jabłek () z/c 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 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	Wafle ryżowe 30 g Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Schab gotowany 40 g	Wafle ryżowe 30 g Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2345.96 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 395.84 g; W tym cukry: 105.81 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 1975.42 kcal; Białko ogółem: 80.00 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 309.74 g; W tym cukry: 77.33 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2105.17 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 35.37 g; Kw. tł. nasy.: 9.79 g; Węglowodany ogółem: 352.43 g; W tym cukry: 99.23 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2198.07 kcal; Białko ogółem: 70.98 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 13.30 g; Węglowodany ogółem: 366.70 g; W tym cukry: 117.92 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 1809.51 kcal; Białko ogółem: 60.57 g; Tłuszcz: 45.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.19 g; Węglowodany ogółem: 304.27 g; W tym cukry: 82.24 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2670.57 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 90.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 386.45 g; W tym cukry: 86.89 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 14.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2025-03-19 środa	Śniadanie	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 Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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, PASZTET z fasoli*(bez soli)</u> 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad. 15 g 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 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>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	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 (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka z kurczaka + 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami *(bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) (bez soli) 180 g Potrawka drobiowa () (bez soli) 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	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 (paraboliczny) 180 g Potrawka z kurczaka (bez glutenu) + g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanika 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	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 Filet z kurczaka gotowany 70 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 15 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	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt		Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2793.90 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.70 g; Węglowodany ogółem: 456.67 g; W tym cukry: 121.14 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2636.74 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 397.85 g; W tym cukry: 76.34 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2341.62 kcal; Białko ogółem: 128.10 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 10.55 g; Węglowodany ogółem: 339.79 g; W tym cukry: 94.04 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2141.10 kcal; Białko ogółem: 74.73 g; Tłuszcz: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 342.02 g; W tym cukry: 95.30 g; Błonnik pok.: 19.70 g; Sól: 3.70 g;	Wartość energetyczna: 1915.56 kcal; Białko ogółem: 58.14 g; Tłuszcz: 36.80 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 344.94 g; W tym cukry: 74.67 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2515.01 kcal; Białko ogółem: 85.05 g; Tłuszcz: 84.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 370.99 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 11.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2025-03-20 czwartek	Śniadanie	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 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	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 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>) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Mus z jabłek () z/c 100 g		Mus z jabłek () z/c 100 g			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 100 g Sos szpinakowy (bez soli)* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 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 szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 50 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sałatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c bezglutenowy 200 ml		
	Kolacja	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	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 50 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Schab gotowany 40 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2430.81 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz: 45.94 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 399.93 g; W tym cukry: 114.37 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2534.53 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 390.06 g; W tym cukry: 83.92 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2219.55 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 338.97 g; W tym cukry: 86.07 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2169.62 kcal; Białko ogółem: 71.73 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 332.94 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 1958.65 kcal; Białko ogółem: 66.17 g; Tłuszcz: 44.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 329.03 g; W tym cukry: 83.10 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2782.82 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 90.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 410.02 g; W tym cukry: 82.38 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 14.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2025-03-21 piątek	Śniadanie	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 Szyńska wieprzowa gotowana 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj (bez soli) 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Ryba faszzerowana (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 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	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	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) + 50 g (<u>MLE,</u>) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z miruny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c bezglutenowy 200 ml		
	Kolacja	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 łopatkii wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Rolada z łopatkii 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 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 40 g (<u>SEL,</u>)	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2797.18 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 474.02 g; W tym cukry: 130.15 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2516.40 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 406.99 g; W tym cukry: 95.66 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2321.66 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 50.25 g; Kw. tł. nasy.: 9.05 g; Węglowodany ogółem: 361.68 g; W tym cukry: 90.76 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2328.59 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 379.31 g; W tym cukry: 123.07 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 1839.67 kcal; Białko ogółem: 57.06 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 309.33 g; W tym cukry: 92.77 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2615.31 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 412.34 g; W tym cukry: 100.24 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 10.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2025-03-22 sobota	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			
	Obiad	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 (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 (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 młode z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Kolacja	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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 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 pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkwi białej 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	P.N	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2696.59 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 55.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 464.53 g; W tym cukry: 119.55 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2682.59 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 424.30 g; W tym cukry: 80.45 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2280.78 kcal; Białko ogółem: 122.22 g; Tłuszcz: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.33 g; Węglowodany ogółem: 341.91 g; W tym cukry: 102.86 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2242.92 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 311.76 g; W tym cukry: 84.64 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 1916.59 kcal; Białko ogółem: 67.90 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 296.32 g; W tym cukry: 77.16 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2786.48 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 427.84 g; W tym cukry: 109.66 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 11.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) 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 łopatkı 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 (MLE, GLU OW.) 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, PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twarożek na słodko 50 g (MLE) 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 tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Rolada z łopatkı wieprzowej 50 g Twarożek na słodko 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek na słodko 50 g (MLE) 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.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 15 g 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 (MLE, GLU OW.) 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) Twarożek na słodko 50 g (MLE) Pasztet z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c bezglutenowy 200 ml		
	Obiad	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 Filet z indyka pieczony (bez soli) 100 g 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 Filet z indyka pieczony dieta + 100 g 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 Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos koperkowy dieta + 50 g (MLE, SEL.) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet drobiowy z indyka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (SEL.) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (SOJ, SEL.) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 200 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłek () z/c 100 g		Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	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 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE, PSZ, GLU ŻYT.) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 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) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Galaretką drobiowa z udzka kurczaka* 50 g (SEL.) 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (MLE) 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 (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 () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pasztet z ciecierzycy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	PN	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 łopatkı wieprzowej 40 g	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2756.60 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 472.06 g; W tym cukry: 132.36 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2464.80 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 395.88 g; W tym cukry: 87.62 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2152.02 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 46.15 g; Kw. tł. nasy.: 9.69 g; Węglowodany ogółem: 352.26 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2336.28 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 378.07 g; W tym cukry: 115.68 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 1823.48 kcal; Białko ogółem: 48.72 g; Tłuszcz: 40.07 g; Kw. tł. nasy.: 10.33 g; Węglowodany ogółem: 334.95 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2775.72 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 433.24 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 10.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-03-24 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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 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	Kasza kukurydziana 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>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb 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>) 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	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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</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 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pasztecik z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c bezglutenowy 200 ml		
	Obiad	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>SOJ, 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>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Prażone jabłka + 100 g Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (<u>SOJ, 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>SOJ, MLE, SEL</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	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 łopatkii 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 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	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 łopatkii 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>) Pasta z brokula * 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokula * 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 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	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>) Pasztecik wegetariański () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pasta z brokula * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt 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 100g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)		
		Wartość energetyczna: 2812.30 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 12.61 g; Węglowodany ogółem: 472.45 g; W tym cukry: 130.25 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2502.42 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 398.53 g; W tym cukry: 69.85 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2285.37 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 9.58 g; Węglowodany ogółem: 335.05 g; W tym cukry: 96.98 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2254.19 kcal; Białko ogółem: 51.14 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 401.03 g; W tym cukry: 159.82 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 1779.51 kcal; Białko ogółem: 37.87 g; Tłuszcz: 32.91 g; Kw. tł. nasy.: 9.91 g; Węglowodany ogółem: 341.72 g; W tym cukry: 117.98 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2886.92 kcal; Białko ogółem: 77.76 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 502.81 g; W tym cukry: 130.78 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 10.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-03-25 wtorek	Śniadanie	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, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE, GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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, GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE, 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>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE, GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z 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	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 PSZ, JAJ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 230 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Marchew oprószana 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 Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Fasolka po bretońsku wegetariańska + 230 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	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, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 pszenno-żytni 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, GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego () 50 g (<u>SEL.</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	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, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 15 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkii wieprzowej 40 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2746.48 kcal; Białko ogółem: 128.31 g; Tłuszcz: 45.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 471.33 g; W tym cukry: 142.43 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2878.22 kcal; Białko ogółem: 140.42 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 427.79 g; W tym cukry: 105.02 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2436.77 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 427.79 g; W tym cukry: 102.45 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2659.49 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 413.50 g; W tym cukry: 141.58 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1923.21 kcal; Białko ogółem: 57.90 g; Tłuszcz: 47.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 330.82 g; W tym cukry: 105.85 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2841.20 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 464.32 g; W tym cukry: 110.44 g; Błonnik pok.: 45.08 g; Sól: 11.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
Śniadanie	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 Szyńka 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 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, PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miód (25g) 1 szt Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* (bez soli) 50 g (<u>RYB, SEL,</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>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 100 g (<u>RYB, 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, PSZ,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta ()(z olejem) 100 g (<u>RYB,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE, PSZ, GLU ŻYT,</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL,</u>) Miód (25g) 1 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, PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miód (25g) 1 szt Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 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 truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Wafle ryżowe 30 g		
Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 100 g Sos koperkowy *(bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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 (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany plastry + 100 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (<u>SOJ, 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>SOJ, 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>SOJ, MLE, SEL,</u>) Surówka z marchwi i selera + 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 200 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
Kolacja	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 Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE, PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rolada z łopatkii wieprzowej (bez soli) 50 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Rolada z łopatkii wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Rolada z łopatkii 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, PSZ,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE, PSZ, GLU ŻYT,</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE, PSZ, GLU ŻYT,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE,</u>) Sałata 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 JECZ,</u>) Dżem 25 g 1 szt		Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Rolada z łopatkii wieprzowej 40 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Dżem 25 g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2696.31 kcal; Białko ogółem: 122.57 g; Tłuszcz: 40.50 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 477.20 g; W tym cukry: 116.43 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 3061.79 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 572.83 g; W tym cukry: 213.59 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2296.82 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 9.34 g; Węglowodany ogółem: 370.41 g; W tym cukry: 116.41 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2412.18 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.58 g; Węglowodany ogółem: 385.97 g; W tym cukry: 101.50 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 1877.42 kcal; Białko ogółem: 66.82 g; Tłuszcz: 33.50 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 341.53 g; W tym cukry: 78.78 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2700.79 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 467.07 g; W tym cukry: 89.26 g; Błonnik pok.: 43.53 g; Sól: 10.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2025-03-27 czwartek	Śniadanie	Kasza manna 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 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	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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) 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 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>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			
	Obiad	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	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 100 g (<u>SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c bezglutenowy 200 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 150 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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	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	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2511.08 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 422.11 g; W tym cukry: 117.36 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2453.96 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 391.43 g; W tym cukry: 94.06 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2402.61 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 357.74 g; W tym cukry: 116.64 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2339.32 kcal; Białko ogółem: 66.12 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 401.75 g; W tym cukry: 145.49 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 4.39 g;	Wartość energetyczna: 2278.95 kcal; Białko ogółem: 68.58 g; Tłuszcz: 40.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 422.83 g; W tym cukry: 106.13 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2841.23 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 99.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 393.78 g; W tym cukry: 106.66 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 12.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2025-03-28 piątek	Śniadanie	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 Szyńska wieprzowa gotowana 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE, JAJ, MLE.</u>) Pasta z jaj (bez soli) 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryba faszzerowana (dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Szyńska wieprzowa gotowana 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE, JAJ, MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	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	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>) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 200 g 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 (Morszczuk) (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u>) Sos koperkowy *(bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z morszczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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 brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem (bez mleka) + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z morszczuka + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt		
	Kolejka	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 łopatkı wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jagłana 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>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jagłana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	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	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2639.15 kcal; Białko ogółem: 116.33 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; Węglowodany ogółem: 443.79 g; W tym cukry: 156.26 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2317.84 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 378.09 g; W tym cukry: 91.30 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2312.28 kcal; Białko ogółem: 114.98 g; Tłuszcz: 50.76 g; Kw. tł. nasy.: 9.98 g; Węglowodany ogółem: 359.86 g; W tym cukry: 107.37 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2507.93 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 410.53 g; W tym cukry: 154.53 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 1874.27 kcal; Białko ogółem: 55.41 g; Tłuszcz: 40.11 g; Kw. tł. nasy.: 11.73 g; Węglowodany ogółem: 339.32 g; W tym cukry: 89.33 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2297.54 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 373.87 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 7.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2025-03-29 sobota	Śniadanie					
	Platki 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 15 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki 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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 100 g 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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Baton szynkowy z kurcząt 15 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki 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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasztet z ciecierzycy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN					
	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml			
	Obiad					
	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (SOJ, SEL.) Ryz na sypko 180 g Klopsik drobiowy z udźca (bez jaj) 100 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z makaronem (bez soli) *(GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (bez soli) 180 g Klopsik drobiowy z udźca (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (SOJ, SEL.) Ryz na sypko 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 50 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 180 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos pomidorowy + 50 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Klopsik z kurczaka + 50 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.) Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 100 g (GLU PSZ, SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Dip jogurtowy naturalny + 50 g (MLE.) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 200 g (MLE, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD					
	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Kolacja					
	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 Szyńka 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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rolada z łopatki wieprzowej (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 (SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej 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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 50 g (SEL.) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyńka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) 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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN					
	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	
	Wartość energetyczna: 2660.98 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 12.55 g; Węglowodany ogółem: 434.15 g; W tym cukry: 125.34 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2546.01 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 78.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 363.71 g; W tym cukry: 76.40 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2324.76 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.71 g; Węglowodany ogółem: 331.87 g; W tym cukry: 95.92 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2189.00 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 301.04 g; W tym cukry: 67.77 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 1737.18 kcal; Białko ogółem: 50.42 g; Tłuszcz: 46.09 g; Kw. tł. nasy.: 9.70 g; Węglowodany ogółem: 295.22 g; W tym cukry: 86.26 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2798.40 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 87.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 422.43 g; W tym cukry: 84.35 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 9.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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	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 2 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Miód (25g) 2 szt 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II śN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c bezglutenowy 200 ml		
	Obiad	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 * (bez soli) 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	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 batatów i białej fasoli + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	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 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	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 o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g	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 o smaku waniliowym 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	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	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	
	Wartość energetyczna: 3023.75 kcal; Białko ogółem: 116.62 g; Tłuszcz: 84.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 462.63 g; W tym cukry: 147.95 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2655.28 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 86.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 369.92 g; W tym cukry: 90.64 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2739.17 kcal; Białko ogółem: 119.35 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 391.53 g; W tym cukry: 122.44 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2658.68 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 99.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 361.22 g; W tym cukry: 119.24 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2314.91 kcal; Białko ogółem: 52.74 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 355.43 g; W tym cukry: 96.13 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2649.71 kcal; Białko ogółem: 81.62 g; Tłuszcz: 91.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 383.40 g; W tym cukry: 76.40 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 11.00 g;	

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,