

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-05-26 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Kawa z makiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SEL,</u>) Chleb gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE,</u>) Prażone jabłka + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE,</u>) Prażone jabłka + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 50 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 50 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 50 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolejca	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztecik wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z makiem 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>) Pasztecik wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztecik wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Rolada z topatki wieprzowej 50 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z makiem 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>) Pasztecik wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2764.87 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 446.54 g; W tym cukry: 99.03 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2514.65 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 386.16 g; W tym cukry: 123.54 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2475.59 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 389.17 g; W tym cukry: 115.89 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2782.99 kcal; Białko ogółem: 134.75 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 397.78 g; W tym cukry: 78.48 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 16.26 g;	Wartość energetyczna: 2783.34 kcal; Białko ogółem: 128.86 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 437.51 g; W tym cukry: 124.58 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 12.26 g;	Wartość energetyczna: 2394.81 kcal; Białko ogółem: 124.30 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 325.54 g; W tym cukry: 50.71 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 11.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr.tł/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-05-27 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica włośniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Suflet mięsno-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	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 30 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Poledwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Poledwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Poledwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Poledwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g			Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus z jabłek () z/c 100 g	Gruszka 1szt. 150 g Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN			Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2459.06 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 410.47 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 12.67 g;	Wartość energetyczna: 2262.17 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 340.38 g; W tym cukry: 73.93 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 18.15 g;	Wartość energetyczna: 2340.78 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 334.66 g; W tym cukry: 76.02 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 17.85 g;	Wartość energetyczna: 2809.96 kcal; Białko ogółem: 126.17 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 429.14 g; W tym cukry: 116.05 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 19.24 g;	Wartość energetyczna: 2603.81 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 424.89 g; W tym cukry: 102.20 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 15.14 g;	Wartość energetyczna: 2349.54 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 61.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 352.33 g; W tym cukry: 45.71 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 15.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-05-28 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u> Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 55 g (<u>SOJ,</u> Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u> Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE,</u> Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u> Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u> Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u> Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u> Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u> Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u> Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u> Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u> Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II śN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u> Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 50 g	
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u> Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> Sos jarzynowy dieta + 30 g (<u>MLE,</u> Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL,</u> Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE,</u> Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> Surówka z selera i brzoskwini b/c + 200 g (<u>SEL,</u> Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE,</u> Surówka z selera i brzoskwini b/c + 200 g (<u>SEL,</u> Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE,</u> Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL,</u> Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Mus z jabłek () b/c 150 g			Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolejca	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u> Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u> Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u> Pasta z morskczuka + 50 g (<u>RYB,</u> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u> Pasta z morskczuka + 50 g (<u>RYB,</u> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z morskczuka + 50 g (<u>RYB,</u> Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u> Pasta z morskczuka + 50 g (<u>RYB,</u> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u> Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE,</u> Ogórek kiszony 50 g
PN		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Dżem 25 g 1 szt				Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u> Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE,</u> Ogórek kiszony 50 g	
		Wartość energetyczna: 2776.17 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 437.42 g; W tym cukry: 97.73 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2433.46 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 358.44 g; W tym cukry: 74.86 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 2621.22 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 388.28 g; W tym cukry: 98.32 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2947.05 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 457.40 g; W tym cukry: 128.73 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 13.58 g;	Wartość energetyczna: 2691.21 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 435.41 g; W tym cukry: 121.75 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2422.01 kcal; Białko ogółem: 115.23 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 329.61 g; W tym cukry: 55.19 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 13.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-05-29 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE.</u>) Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos dyniowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona z jogurtem + 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos dyniowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Warzywa pieczone 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Warzywa pieczone 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos dyniowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Mus z jabłek () z/c 100 g			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Mandarynka 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
Kolacja	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)			Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2788.24 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 444.26 g; W tym cukry: 102.89 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 13.05 g;	Wartość energetyczna: 2392.73 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 347.21 g; W tym cukry: 81.34 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2554.87 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 346.84 g; W tym cukry: 77.76 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2858.41 kcal; Białko ogółem: 132.01 g; Tłuszcz: 101.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 362.42 g; W tym cukry: 106.13 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2832.44 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 89.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 418.47 g; W tym cukry: 107.82 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2322.71 kcal; Białko ogółem: 111.77 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 329.55 g; W tym cukry: 42.05 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 11.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-05-30 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba faszerowana (Dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z brokuła * 20 g Pomidor 50 g	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet z dorsza + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml			Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)				Koktajl wielooowocowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Kolacja	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 30 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Jabłko 1 szt 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)			Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2522.51 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 52.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 431.26 g; W tym cukry: 85.39 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2629.62 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 393.11 g; W tym cukry: 116.37 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2583.83 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 390.24 g; W tym cukry: 117.71 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2891.25 kcal; Białko ogółem: 120.51 g; Tłuszcz: 83.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 425.42 g; W tym cukry: 129.39 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2771.44 kcal; Białko ogółem: 117.00 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 466.11 g; W tym cukry: 165.94 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2648.89 kcal; Białko ogółem: 123.63 g; Tłuszcz: 90.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 338.97 g; W tym cukry: 64.54 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 12.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona		BIAŁ- WSZ Podstawowa		BIAŁ- WSZ Łatwo strawna		BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa		BIAŁ- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.		BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-05-31 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Ketchup 15g szaszetka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona a 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml				
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g				
	Obiad	Zupa krem z dyni + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surowka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surowka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml				
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)				
	Kolejca	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o 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, SO2.</u>) Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o 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, SO2.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml				
PN			Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Pomidor 50 g					
	Wartość energetyczna: 2445.27 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 401.19 g; W tym cukry: 95.67 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2573.47 kcal; Białko ogółem: 117.33 g; Tłuszcz: 75.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 377.00 g; W tym cukry: 91.84 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sól: 14.07 g;	Wartość energetyczna: 2352.70 kcal; Białko ogółem: 116.82 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 344.20 g; W tym cukry: 80.42 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 12.62 g;	Wartość energetyczna: 2700.21 kcal; Białko ogółem: 142.38 g; Tłuszcz: 81.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 366.30 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 14.53 g;	Wartość energetyczna: 2615.00 kcal; Białko ogółem: 119.06 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 402.71 g; W tym cukry: 129.84 g; Błonnik pok.: 37.76 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2580.80 kcal; Białko ogółem: 140.56 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 345.44 g; W tym cukry: 48.92 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 12.17 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona		BIAŁ- WSZ Podstawowa		BIAŁ- WSZ Łatwo strawna		BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa		BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.		BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-06-01 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziolami 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza jęczmienna 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml				
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Salata zielona 10 g				
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Marchew pieczona () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Surówka z seler i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew pieczona () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Mizeria + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml					
	PD	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Kolacja	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml				
PN			Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)			Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g					
Wartość energetyczna: 2542.88 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 432.48 g; W tym cukry: 96.30 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 11.19 g;		Wartość energetyczna: 2460.97 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 367.09 g; W tym cukry: 81.98 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 13.17 g;	Wartość energetyczna: 2580.56 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 386.85 g; W tym cukry: 99.97 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 13.36 g;	Wartość energetyczna: 2945.52 kcal; Białko ogółem: 128.30 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 437.84 g; W tym cukry: 106.71 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 14.67 g;	Wartość energetyczna: 2682.92 kcal; Białko ogółem: 115.35 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 420.13 g; W tym cukry: 113.34 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2462.91 kcal; Białko ogółem: 114.17 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 352.94 g; W tym cukry: 43.96 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 13.06 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-02 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Buraczki oprószane () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Dżem 25 g 2 szt 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 ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek kiszony 50 g
		Wartość energetyczna: 2720.87 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 441.53 g; W tym cukry: 104.71 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2422.16 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 77.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 352.15 g; W tym cukry: 78.34 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2338.16 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; W tym cukry: 97.29 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2558.26 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 388.22 g; W tym cukry: 109.47 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2649.04 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 438.36 g; W tym cukry: 143.36 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2348.23 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 344.16 g; W tym cukry: 59.97 g; Błonnik pok.: 39.96 g; Sól: 11.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-03 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u> .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 50 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE</u> .) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL</u> .) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU 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 z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL</u> .) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> .) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 50 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE</u> .) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u> .) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> .) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> .) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (bez glutenu) + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> .) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u> .) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE</u> .) Marchew oprószana z olejem () 120 g (<u>GLU PSZ</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 Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u> .) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE</u> .) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE</u> .) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE</u> .) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE</u> .) Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g
Kolacja	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u> .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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> .)	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> .) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> .)	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> .) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> .) Sałata zielona 10 g Pomidor 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> .) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		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> .) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g
	Wartość energetyczna: 2535.90 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 405.35 g; W tym cukry: 88.46 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2533.10 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 384.72 g; W tym cukry: 112.47 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2443.45 kcal; Białko ogółem: 120.55 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 369.33 g; W tym cukry: 102.14 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2811.89 kcal; Białko ogółem: 136.44 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 435.85 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 2792.58 kcal; Białko ogółem: 119.64 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 466.83 g; W tym cukry: 155.27 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2396.59 kcal; Białko ogółem: 121.43 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 337.79 g; W tym cukry: 40.19 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 10.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-04 środa	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykim produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL,</u> <u>GOR, SEZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku + 50 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku + 50 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Ogórek kiszony 50 g	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Ogórek kiszony 50 g
	Obiad	Zupa koperkowa z zacierką (bez mleka) + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane (I) 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Sos dyniowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki (I) 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL, GOR,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL,</u> <u>SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL,</u> <u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u> <u>SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL,</u> <u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Zupa koperkowa z zacierką (bez mleka) + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Sos dyniowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki (I) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL, GOR,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u> <u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL,</u> <u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			Maślanka 200 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Maślanka 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolejca	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ,</u> <u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ,</u> <u>MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ,</u> <u>MLE, SEL, GOR,</u>) Pasztet warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> <u>MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ,</u> <u>MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ,</u> <u>MLE, SEL, GOR,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ,</u> <u>MLE, SEL, GOR,</u>) Pasztet warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> <u>MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Dżem 25 g 1 szt				Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u> <u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2646.91 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 422.05 g; W tym cukry: 100.92 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2688.93 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 375.24 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2480.70 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 381.33 g; W tym cukry: 91.70 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2880.83 kcal; Białko ogółem: 128.56 g; Tłuszcz: 81.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 422.90 g; W tym cukry: 113.94 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 14.33 g;	Wartość energetyczna: 2692.68 kcal; Białko ogółem: 126.91 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 409.06 g; W tym cukry: 128.59 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2425.49 kcal; Białko ogółem: 112.67 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 342.56 g; W tym cukry: 59.67 g; Błonnik pok.: 41.90 g; Sól: 12.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-05 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy + 50 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy + 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2566.61 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 419.99 g; W tym cukry: 99.41 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2616.63 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 407.94 g; W tym cukry: 116.94 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 2633.99 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 409.79 g; W tym cukry: 130.32 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 13.82 g;	Wartość energetyczna: 2845.19 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 450.82 g; W tym cukry: 171.50 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 14.10 g;	Wartość energetyczna: 2867.73 kcal; Białko ogółem: 113.74 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 457.20 g; W tym cukry: 157.57 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2454.27 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 346.88 g; W tym cukry: 51.18 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 13.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-06 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew pieczona () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mix sałat z sosem winegret b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL</u>) Marchew pieczona () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL</u>) Marchew pieczona () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Mix sałat z sosem winegret b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Płatki żytnie na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g
		Wartość energetyczna: 2734.92 kcal; Białko ogółem: 118.20 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 418.56 g; W tym cukry: 78.90 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2390.55 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 345.53 g; W tym cukry: 72.51 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2297.35 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 356.34 g; W tym cukry: 77.27 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2827.25 kcal; Białko ogółem: 121.98 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 456.62 g; W tym cukry: 114.32 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 12.88 g;	Wartość energetyczna: 2809.22 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 480.58 g; W tym cukry: 151.49 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2411.80 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 343.35 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 10.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-07 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE , PSZ, GLU, ŻYT ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU, ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE ,) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU, JECZ ,)	Ryż na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT ,) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzon a 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z brokuła + 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU, ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Pasta z brokuła + 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU, ŻYT ,) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE ,) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzon a 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z brokuła + 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU, ŻYT ,) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE ,) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 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 debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Pasta z brokuła + 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Maślanka 200 ml (MLE ,)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE ,)	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa selerowa z makaronem + 350 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE ,) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bigos + 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR ,) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klopsik z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos jarzynowy dieta + 50 g (MLE ,) Surówka z marchwi b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos jarzynowy dieta + 50 g (MLE ,) Surówka z marchwi b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos jarzynowy dieta + 50 g (MLE ,) Surówka z marchwi b/c + 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE ,)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,) Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT ,) Ryż na mleku 350 ml (MLE ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU, ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT ,) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (MLE, GOR, SO2 ,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU, JECZ ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU, ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE ,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU, JECZ ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU, ŻYT ,) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU, JECZ ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU, ŻYT ,) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE ,) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU, JECZ ,)	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (MLE, GOR, SO2 ,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ ,) Gruszka 1szt. 150 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ ,) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ ,)		Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2667.61 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 433.92 g; W tym cukry: 99.99 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 2756.15 kcal; Białko ogółem: 94.88 g; Tłuszcz: 94.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 400.76 g; W tym cukry: 99.96 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 13.46 g;	Wartość energetyczna: 2481.98 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 381.87 g; W tym cukry: 90.34 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 2932.86 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 453.14 g; W tym cukry: 103.63 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 14.22 g;	Wartość energetyczna: 2955.07 kcal; Białko ogółem: 121.44 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 480.52 g; W tym cukry: 141.20 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 12.55 g;	Wartość energetyczna: 2386.90 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 352.39 g; W tym cukry: 46.47 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 12.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr./tł/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-08 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatką wieprzowej 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Rolada z łopatką wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Salata zielona 10 g
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Salata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Salata zielona z jogurtem + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Salata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolejca	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g
			Wartość energetyczna: 2876.66 kcal; Białko ogółem: 114.40 g; Tłuszcz: 79.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 445.25 g; W tym cukry: 122.15 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2536.95 kcal; Białko ogółem: 120.79 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 359.38 g; W tym cukry: 86.47 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2543.06 kcal; Białko ogółem: 121.69 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 351.84 g; W tym cukry: 80.12 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2890.73 kcal; Białko ogółem: 139.17 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 412.46 g; W tym cukry: 86.44 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 3078.90 kcal; Białko ogółem: 127.88 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 510.59 g; W tym cukry: 180.52 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 11.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
2025-05-26 poniedziałek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
	Obiad	Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 50 g Surowka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 50 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez soli) (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Szynka wieprzowa pieczona (bez soli) 100 g Sos pomidorowy (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 50 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 180 g Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Dżem 25 g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1810.64 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 34.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.62 g; Węglowodany ogółem: 293.57 g; W tym cukry: 110.11 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2314.90 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 366.86 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 14.57 g;	Wartość energetyczna: 2642.64 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 438.54 g; W tym cukry: 123.69 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2515.83 kcal; Białko ogółem: 117.58 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 405.98 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2361.91 kcal; Białko ogółem: 133.39 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 347.06 g; W tym cukry: 106.41 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2323.46 kcal; Białko ogółem: 71.93 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 403.39 g; W tym cukry: 167.15 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 5.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
2025-05-27 wtorek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Suflet 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 pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Mus z jabłek () z/c 100 g		Mus z jabłek () z/c 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Wafle ryżowe 30 g Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Schab gotowany 40 g	Wafle ryżowe 30 g Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 1555.74 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 32.49 g; Kw. tł. nasy.: 7.85 g; Węglowodany ogółem: 237.77 g; W tym cukry: 61.26 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 12.42 g;	Wartość energetyczna: 2224.34 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 54.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 339.31 g; W tym cukry: 64.72 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 18.37 g;	Wartość energetyczna: 2719.73 kcal; Białko ogółem: 123.71 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 453.27 g; W tym cukry: 111.78 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 15.24 g;	Wartość energetyczna: 2581.17 kcal; Białko ogółem: 119.36 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 382.51 g; W tym cukry: 69.90 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2190.24 kcal; Białko ogółem: 117.00 g; Tłuszcz: 43.98 g; Kw. tł. nasy.: 10.25 g; Węglowodany ogółem: 342.03 g; W tym cukry: 91.76 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2301.67 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 365.59 g; W tym cukry: 127.09 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 11.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
2025-05-28 środa	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Schab gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Schab gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II śN	Koktajl bananowo-dyniowy b/c 200 ml (MLE.)		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (MLE.)
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 200 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy (bez jaj) 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami *(bez soli) () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* (bez soli) 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 50 g (MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 50 g (MLE.) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 200 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Maślanka 150 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 150 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasta z morskczuka + 50 g (RYB.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z morskczuka + 50 g (RYB.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Rolada z łopatkki wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta z morskczuka + 100 g (RYB.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z morskczuka + 100 g (RYB.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Dżem 25 g 1 szt				Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1815.58 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 43.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 265.34 g; W tym cukry: 83.93 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2612.59 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 394.86 g; W tym cukry: 73.19 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 12.73 g;	Wartość energetyczna: 2889.07 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 500.29 g; W tym cukry: 117.36 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2672.02 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 440.33 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2253.12 kcal; Białko ogółem: 119.11 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 345.61 g; W tym cukry: 109.15 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2517.34 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 77.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 358.97 g; W tym cukry: 115.43 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 6.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2025-05-29 czwartek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 50 g Twarożek różany + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb tostowy 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 różany + 50 g (<u>MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Mus z jabłek () z/c 100 g	Mus z jabłek () z/c 100 g		
	Obiad	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u> , <u>SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos dyniowy + 50 g (<u>MLE</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa ryżowa (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u> , <u>SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos dyniowy (bez mleka) + 50 g Warzywa pieczone 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u> , <u>SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos dyniowy (bez mleka) + 50 g Warzywa pieczone 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JECZ.</u> , <u>SEL</u>) Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>JAJ</u>) Sos dyniowy * (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Warzywa pieczone (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>JAJ</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos dyniowy + 50 g (<u>MLE</u>) Warzywa pieczone 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c bezglutenowy 200 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SO2</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 1642.21 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 36.42 g; Kw. tł. nasy.: 10.13 g; Węglowodany ogółem: 247.23 g; W tym cukry: 70.79 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2182.10 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 309.08 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2446.05 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 376.37 g; W tym cukry: 110.88 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2644.23 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 373.06 g; W tym cukry: 80.63 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2498.76 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 359.03 g; W tym cukry: 101.55 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2393.79 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 324.52 g; W tym cukry: 108.79 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 5.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
2025-05-30 piątek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ryba łaszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryba łaszerowana (dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryz na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 50 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet drobiowy (bez jajek) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 50 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez soli) (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) (bez soli) 100 g (<u>RYB.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka) + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 50 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c bezglutenowy 200 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabiko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 40 g (<u>SEL.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Jabiko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 1984.17 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 52.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 271.39 g; W tym cukry: 89.62 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2490.18 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 393.33 g; W tym cukry: 112.29 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2859.92 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 473.95 g; W tym cukry: 149.21 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2356.06 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 380.32 g; W tym cukry: 97.58 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 2329.03 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 9.47 g; Węglowodany ogółem: 369.29 g; W tym cukry: 99.95 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2549.38 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 391.63 g; W tym cukry: 144.25 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 8.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
2025-05-31 sobota	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Paszlet z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce nejdalej 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	
	Obiad	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*(i) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez soli)*(i) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 180 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Marchew gotowana z olejem (i) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt 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: 1967.54 kcal; Białko ogółem: 129.35 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 261.53 g; W tym cukry: 48.14 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2261.60 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 331.35 g; W tym cukry: 68.81 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 14.05 g;	Wartość energetyczna: 2637.27 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 424.43 g; W tym cukry: 127.95 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2414.13 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 364.05 g; W tym cukry: 73.43 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2357.98 kcal; Białko ogółem: 126.53 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.70 g; Węglowodany ogółem: 335.64 g; W tym cukry: 112.61 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2290.13 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 318.65 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 8.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
2025-06-01 niedziela	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOJ.) Hummus + 50 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c bezglutenowy 200 ml
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jogurtowo-cytrynowy + 100 g (SOJ, MLE.) Marchew pieczona () 100 g Mizeria + 100 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli) 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy *(bez soli) 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka () (bez soli) 200 g (MLE, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (SEL.) Marchew pieczona () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jogurtowo-cytrynowy + 100 g (SOJ, MLE.) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłek () z/c 100 g		Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z makiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 1839.38 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 42.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 270.06 g; W tym cukry: 69.90 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2170.76 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 11.08 g; Węglowodany ogółem: 349.68 g; W tym cukry: 93.33 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 14.40 g;	Wartość energetyczna: 2583.99 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 436.68 g; W tym cukry: 130.33 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2361.59 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 370.48 g; W tym cukry: 86.41 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2382.21 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.20 g; Węglowodany ogółem: 391.76 g; W tym cukry: 90.03 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2523.56 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 401.82 g; W tym cukry: 141.96 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 6.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIaŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIaŁ- WSZ Bezmleczna	BIaŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIaŁ- WSZ Niskosodowa	BIaŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIaŁ- WSZ Bezglutenowa
2025-06-02 poniedziałek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c bezglutenowy 200 ml
	Obiad	Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) (bez soli) 180 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buraczki oprószone (bez soli) () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 1884.81 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 47.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 277.62 g; W tym cukry: 89.04 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2164.28 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 351.28 g; W tym cukry: 85.35 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2407.22 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 375.25 g; W tym cukry: 111.09 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2528.66 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 402.58 g; W tym cukry: 103.91 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2308.61 kcal; Białko ogółem: 113.40 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.70 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; W tym cukry: 112.85 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2426.03 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 356.37 g; W tym cukry: 133.43 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 4.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
2025-06-03 wtorek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta z brokuła* 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c bezglutenowy 200 ml
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez soli)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos jarzynowy* (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem (bez soli) () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy (bez mleka) + 50 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</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 Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) 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
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 1742.93 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 35.96 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 256.60 g; W tym cukry: 62.11 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2249.24 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 45.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 361.71 g; W tym cukry: 84.70 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2299.95 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 42.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.33 g; Węglowodany ogółem: 393.95 g; W tym cukry: 124.90 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2171.90 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 51.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 327.60 g; W tym cukry: 98.41 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 4.35 g;	Wartość energetyczna: 2262.19 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 48.17 g; Kw. tł. nasy.: 9.52 g; Węglowodany ogółem: 370.81 g; W tym cukry: 102.09 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2530.76 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 397.27 g; W tym cukry: 121.38 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 6.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
2025-06-04 środa	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenney 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Makaron 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką (bez mleka) + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy (bez jajek) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos dyniowy (bez mleka) + 50 g Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką*(i) (bez soli) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-dieta (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki (i) (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z zacierką (bez mleka) + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos dyniowy (bez mleka) + 50 g Buraczki gotowane z natką pietruszki (i) 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 bezglutenowy 180 g Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Gruszka 1szt. 150 g Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g 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 pszenney 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g 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
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt			Chleb tostowy pszenney 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1811.50 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 39.37 g; Kw. tł. nasy.: 10.56 g; Węglowodany ogółem: 279.79 g; W tym cukry: 78.53 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2298.88 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 344.14 g; W tym cukry: 70.64 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2746.70 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 435.44 g; W tym cukry: 132.13 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2512.44 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 383.20 g; W tym cukry: 97.24 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2469.70 kcal; Białko ogółem: 117.86 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 349.84 g; W tym cukry: 112.49 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2414.94 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 363.84 g; W tym cukry: 95.38 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 5.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
2025-06-05 czwartek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 50 g Sos pomidorowy + 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy + 50 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy + 50 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 100 g Sos jarzynowy* (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy + 50 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c bezglutenowy 200 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z 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>) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1800.46 kcal; Białko ogółem: 69.94 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 269.58 g; W tym cukry: 96.94 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2374.47 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; Węglowodany ogółem: 388.01 g; W tym cukry: 112.11 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 13.57 g;	Wartość energetyczna: 2672.25 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 421.88 g; W tym cukry: 122.76 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2628.94 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 423.38 g; W tym cukry: 129.39 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2351.36 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; Węglowodany ogółem: 345.93 g; W tym cukry: 102.84 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2494.60 kcal; Białko ogółem: 72.84 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 392.74 g; W tym cukry: 142.33 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sól: 8.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
2025-06-06 piątek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II śN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c bezglutenowy 200 ml
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Pulpet z morskczuka + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mix sałat z sosem winegret b/c + 100 g Marchew pieczona w ziołach () BBCCO 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 50 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet drobiowy (b/jaj) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 50 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez soli)* 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Pulpet rybny (Morskczuk) (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Marchew pieczona () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z morskczuka (bez glutenu) + 100 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) + 50 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Schab gotowany 40 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	
	Wartość energetyczna: 1798.61 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 42.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 273.54 g; W tym cukry: 87.24 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2360.80 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 384.20 g; W tym cukry: 69.98 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2733.17 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; Węglowodany ogółem: 467.24 g; W tym cukry: 135.15 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2365.10 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 385.97 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2347.40 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Tłuszcz: 51.08 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 366.96 g; W tym cukry: 106.69 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2426.12 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Tłuszcz: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 403.55 g; W tym cukry: 137.98 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 7.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
2025-06-07 sobota	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła + 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, PSZ, GLU ŻYT.) 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 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 (SEL, PSZ, GLU ŻYT.) 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 Mieso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE, PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Mieso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pasta z brokuła* (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Mieso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE, PSZ, GLU ŻYT.) Mieso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pasta z brokuła + 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Maślanka 200 ml (MLE,)		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Klopsik z kurczaka + 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos jarzynowy dieta + 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Surówka z marchwi b/c + 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (SOJ, SEL, PSZ, GLU ŻYT.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klopsik z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z makaronem (bez mleka) *(GLU PSZ, SEL, PSZ, GLU ŻYT.) 300 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy (bez jaj) 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 300 ml (MLE, SEL, PSZ, GLU ŻYT.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Klopsik wieprzowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos jarzynowy* (bez soli) 50 ml (GLU PSZ, SEL, PSZ, GLU ŻYT.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (SOJ, SEL, PSZ, GLU ŻYT.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (SOJ, SEL, PSZ, GLU ŻYT.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ, MLE,) Sos jarzynowy dieta + 50 g (MLE, PSZ, GLU ŻYT.) Surówka z marchwi b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (MLE, GOR, SO2,) 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 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	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 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 (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.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Filet z kurczaka gotowany 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, PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE, PSZ, GLU ŻYT.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ,)	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1631.55 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz: 41.84 g; Kw. tł. nasy.: 8.39 g; Węglowodany ogółem: 251.06 g; W tym cukry: 75.31 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2330.81 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 381.97 g; W tym cukry: 66.93 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 12.42 g;	Wartość energetyczna: 2809.92 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 473.95 g; W tym cukry: 122.95 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2734.85 kcal; Białko ogółem: 115.45 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 416.99 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2233.97 kcal; Białko ogółem: 116.72 g; Tłuszcz: 48.10 g; Kw. tł. nasy.: 9.33 g; Węglowodany ogółem: 338.96 g; W tym cukry: 95.41 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2327.11 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 317.12 g; W tym cukry: 82.30 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 6.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
2025-06-08 niedziela	Śniadanie	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, SÓL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 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 (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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (SEL, GLU OW.) Chleb tostowy pszenney 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej 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 SN	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku 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	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Sałata zielona z olejem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 100 g Sos szpinakowy (bez soli)* 50 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Sałata zielona z jogurtem + 200 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		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 (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) 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 pszenney 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.)		Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Chleb tostowy pszenney 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g
		Wartość energetyczna: 1867.58 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 250.97 g; W tym cukry: 55.41 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sol: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2470.03 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 362.46 g; W tym cukry: 58.77 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sol: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 3009.93 kcal; Białko ogółem: 119.47 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 517.09 g; W tym cukry: 162.99 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sol: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2563.19 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 408.70 g; W tym cukry: 89.18 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sol: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2432.98 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 380.15 g; W tym cukry: 135.78 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sol: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2495.50 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 366.97 g; W tym cukry: 112.03 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sol: 5.75 g;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-05-26 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 15 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu + 50 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 50 g Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 15 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1698.49 kcal; Białko ogółem: 48.15 g; Tłuszcz: 29.66 g; Kw. tł. nasy.: 9.80 g; Węglowodany ogółem: 321.16 g; W tym cukry: 102.13 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2662.18 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 441.71 g; W tym cukry: 134.23 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 10.37 g;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-05-27 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ</u>,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>,) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>,) Miod (25g) 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ</u>,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>,) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 50 g (<u>MLE</u>,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ</u>, <u>SEL</u>,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z kurczaka + 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>,) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL</u>,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>,) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 200 g (<u>MLE</u>,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>SEL</u>,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 15 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>,) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>,) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>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</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>,)
		Wartość energetyczna: 1761.71 kcal; Białko ogółem: 47.25 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 11.02 g; Węglowodany ogółem: 294.42 g; W tym cukry: 74.90 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2510.91 kcal; Białko ogółem: 76.49 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 405.34 g; W tym cukry: 83.40 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 14.79 g;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-05-28 środa	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 15 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ,</u> <u>MLE, SEL, GOR,</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek ała homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 230 g (<u>MLE, GOR,</u>) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolejca	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z morskczuka + 30 g (<u>RYB,</u>) Sałata zielona 10 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z morskczuka + 100 g (<u>RYB,</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 JĘCZ,</u>) Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1837.70 kcal; Białko ogółem: 51.24 g; Tłuszcz: 38.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.03 g; Węglowodany ogółem: 334.90 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2952.15 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 88.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 454.43 g; W tym cukry: 100.27 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 12.04 g;

2025-05-29 czwartek		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-05-29 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>, <u>GLU</u>, <u>OW</u>,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>,) Twaróg różany + 30 g (<u>MLE</u>,) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>, <u>OW</u>,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>,) Twaróg różany + 100 g (<u>MLE</u>,) Salata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u>, <u>JECZ</u>,) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 50 g Sos dyniowy + 50 g (<u>MLE</u>,) Warzywa pieczone 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL</u>,) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>,) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ</u>,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>,) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL</u>,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>,) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>,) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>,) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>S02</u>,)	
		Wartość energetyczna: 2377.24 kcal; Białko ogółem: 64.83 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 385.83 g; W tym cukry: 91.56 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2604.39 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 380.62 g; W tym cukry: 102.08 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 10.02 g;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-05-30 piątek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z jaj z natką pietruszki + 30 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 50 g (<u>RYB</u> ,) Sos cytrynowy (bez mleka) + 50 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB</u> ,) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		Wafle tortowe 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt	
		PN	
		Wartość energetyczna: 2064.17 kcal; Białko ogółem: 53.45 g; Tłuszcz: 50.29 g; Kw. tł. nasy.: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 358.11 g; W tym cukry: 112.70 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2600.03 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 391.67 g; W tym cukry: 115.99 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 9.37 g;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-05-31 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolejca	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Porzeczkowy twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 1582.23 kcal; Białko ogółem: 58.50 g; Tłuszcz: 36.28 g; Kw. tł. nasy.: 10.87 g; Węglowodany ogółem: 268.48 g; W tym cukry: 72.13 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2614.66 kcal; Białko ogółem: 112.07 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 425.14 g; W tym cukry: 92.38 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 8.61 g;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-06-01 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 50 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 30 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1808.49 kcal; Białko ogółem: 52.13 g; Tłuszcz: 44.51 g; Kw. tł. nasy.: 10.67 g; Węglowodany ogółem: 309.73 g; W tym cukry: 87.47 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2354.72 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 358.48 g; W tym cukry: 78.07 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 8.44 g;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-06-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 1720.74 kcal; Białko ogółem: 46.07 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 290.87 g; W tym cukry: 84.09 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2282.34 kcal; Białko ogółem: 68.66 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 379.01 g; W tym cukry: 98.69 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 7.88 g;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-06-03 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 15 g Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 30 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany + 50 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Pierogi ze szpinakiem * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PD		
	Kolacja	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 15 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	PN	Banan 1szt. 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 1725.29 kcal; Białko ogółem: 61.87 g; Tłuszcz: 34.47 g; Kw. tł. nasy.: 10.82 g; Węglowodany ogółem: 301.57 g; W tym cukry: 94.81 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2727.50 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 427.14 g; W tym cukry: 144.35 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 9.12 g;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-06-04 środa	Śniadanie	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 15 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Zupa koperkowa z zacierką (bez mleka) + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Sos dyniowy + 50 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolejca	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Dżem 25g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
PN		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2069.50 kcal; Białko ogółem: 56.35 g; Tłuszcz: 48.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.10 g; Węglowodany ogółem: 364.08 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2939.14 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 105.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 412.15 g; W tym cukry: 89.97 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 11.24 g;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-06-05 czwartek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z kurczaka i warzyw + 30 g (<u>SEL</u> ,) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u> ,) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ</u> ,) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 50 g Sos pomidorowy + 50 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron 180 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 150 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka Colesław + 200 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,)
	PN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2107.50 kcal; Białko ogółem: 59.60 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 365.51 g; W tym cukry: 137.14 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2649.66 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 423.06 g; W tym cukry: 122.48 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 9.84 g;

		BIAŁ- WSZ Niskobialkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-06-06 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 15 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) 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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Zupa ryżowa (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z morskczuka + 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ</u> ,) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 15 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 30 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	
		Wartość energetyczna: 1789.31 kcal; Białko ogółem: 61.92 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 288.02 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2379.11 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 393.74 g; W tym cukry: 76.87 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 10.78 g;

BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa		BIAŁ- WSZ Wegetariańska	
2025-06-07 sobota	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła + 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z brokuła + 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Klopsik z kurczaka + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Kotlety z brokuła* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z marchwi b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 15 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SOJ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
		Wartość energetyczna: 1799.65 kcal; Białko ogółem: 47.05 g; Tłuszcz: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 10.86 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; W tym cukry: 81.66 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2971.45 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 115.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 398.91 g; W tym cukry: 94.57 g; Błonnik pok.: 37.99 g; Sól: 11.14 g;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-06-08 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		
	Obiad	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (<u>SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szynka pieczona w plastrach + 50 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Sałata zielona z jogurtem + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pierogi z truskawkami * 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 1857.46 kcal; Białko ogółem: 56.15 g; Tłuszcz: 38.23 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 329.93 g; W tym cukry: 82.32 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2588.77 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 419.06 g; W tym cukry: 105.33 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 7.57 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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