

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	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	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna
2025-04-28 poniedziałek	Śniadanie Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ, MCK.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Młsks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Młsks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ, MCK.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 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	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 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	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE.) Mus z prażonych jabłek i dyni + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE.) Mus z prażonych jabłek i dyni + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Szyunka 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 (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Szyunka 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 (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Szyunka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 50 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (MLE.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Makaron 180 g (GLU PSZ.) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE.) Mus z prażonych jabłek i dyni + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Szyunka 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
PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g 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.) Młsks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) 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.) Młsks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyunka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2567.38 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 384.49 g; W tym cukry: 123.88 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2396.31 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 395.64 g; W tym cukry: 124.85 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2471.41 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 361.77 g; W tym cukry: 79.61 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 13.64 g;	Wartość energetyczna: 2429.99 kcal; Białko ogółem: 112.10 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 393.43 g; W tym cukry: 117.26 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2327.72 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 323.43 g; W tym cukry: 50.93 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 1769.68 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 34.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.30 g; Węglowodany ogółem: 287.70 g; W tym cukry: 108.01 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2367.93 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 358.77 g; W tym cukry: 99.05 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 13.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	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	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna
2025-04-29 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z brokula * 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 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) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z brokula * 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 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) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z brokula * 50 g Sałata z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 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) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z brokula * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z brokula * 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z brokula * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 50 g (MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 200 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 50 g (MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 50 g (MLE, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 50 g (MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD		Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE)	Mus z jabłek () z/c 100 g	Gruszka 1szt. 150 g Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)	
	Wartość energetyczna: 2336.27 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 353.31 g; W tym cukry: 83.18 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 18.33 g;	Wartość energetyczna: 2406.71 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 347.47 g; W tym cukry: 83.81 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 18.23 g;	Wartość energetyczna: 2737.32 kcal; Białko ogółem: 117.16 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 409.30 g; W tym cukry: 124.60 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 18.45 g;	Wartość energetyczna: 2578.28 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 402.33 g; W tym cukry: 110.68 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 14.00 g;	Wartość energetyczna: 2328.03 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 356.52 g; W tym cukry: 47.04 g; Błonnik pok.: 37.34 g; Sól: 15.23 g;	Wartość energetyczna: 1637.81 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 38.53 g; Kw. tł. nasy.: 6.74 g; Węglowodany ogółem: 250.19 g; W tym cukry: 70.32 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 12.62 g;	Wartość energetyczna: 1995.28 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 50.21 g; Kw. tł. nasy.: 10.03 g; Węglowodany ogółem: 312.98 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 18.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		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	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna
2025-04-30 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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 Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>)		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g	Koktajl bananowo-dyniowy b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	
2025-04-30 środa	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g 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>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g 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>) Kasza gryczana 180 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g 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 Schab pieczony cały + 100 g 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>) Kasza gryczana 180 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g 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	Kasza gryczana 150 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 100 g 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	Zupa koperkowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
2025-04-30 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek kiszony 50 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2673.04 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 79.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 380.52 g; W tym cukry: 88.73 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 13.62 g;	Wartość energetyczna: 2719.41 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 380.96 g; W tym cukry: 97.24 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 13.69 g;	Wartość energetyczna: 2999.62 kcal; Białko ogółem: 131.62 g; Tłuszcz: 87.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 430.39 g; W tym cukry: 140.10 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 13.85 g;	Wartość energetyczna: 2654.42 kcal; Białko ogółem: 128.05 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 407.82 g; W tym cukry: 129.52 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2616.40 kcal; Białko ogółem: 124.70 g; Tłuszcz: 87.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 348.86 g; W tym cukry: 58.91 g; Błonnik pok.: 42.50 g; Sól: 14.46 g;	Wartość energetyczna: 1825.84 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 41.84 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 281.28 g; W tym cukry: 86.29 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2572.49 kcal; Białko ogółem: 122.79 g; Tłuszcz: 74.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 362.00 g; W tym cukry: 77.33 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 12.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		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	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna
2025-05-01 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos dyniowy + 50 g (<u>MLE</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem 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 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>) 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>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos dyniowy + 50 g (<u>MLE</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos dyniowy + 50 g (<u>MLE</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa ryżowa (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g 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
	PD			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Mandarynka 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)			Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2636.97 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 380.47 g; W tym cukry: 87.11 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 13.04 g;	Wartość energetyczna: 2632.46 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 375.41 g; W tym cukry: 85.21 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2920.60 kcal; Białko ogółem: 124.98 g; Tłuszcz: 87.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 423.60 g; W tym cukry: 106.77 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 13.03 g;	Wartość energetyczna: 2905.25 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 90.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 429.24 g; W tym cukry: 113.25 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2337.34 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 339.98 g; W tym cukry: 42.64 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 12.95 g;	Wartość energetyczna: 1687.47 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 236.86 g; W tym cukry: 70.20 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2294.11 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 322.27 g; W tym cukry: 66.04 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 11.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		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	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna
2025-05-02 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, 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	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>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</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>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</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 łaszerowana (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>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</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	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</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 1 szt (<u>JAJ</u>) Ryba łaszerowana (miruna) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła * 20 g Pomidor 50 g	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła * 20 g Pomidor 50 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	
	Obiad	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>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml			Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g 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>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>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
	PD			Koktajl wielooowocowy* 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 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 łopatkı wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkı wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)		Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2482.13 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 69.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 371.97 g; W tym cukry: 103.54 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2451.83 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 374.28 g; W tym cukry: 106.02 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2837.35 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 442.57 g; W tym cukry: 117.92 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 2955.27 kcal; Białko ogółem: 122.79 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 474.39 g; W tym cukry: 145.28 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2454.20 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 335.43 g; W tym cukry: 65.74 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 1869.40 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 253.70 g; W tym cukry: 77.53 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2539.98 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.93 g; Węglowodany ogółem: 413.63 g; W tym cukry: 100.46 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 11.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	
2025-05-03 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,p arzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Hummus 50 g (SEZ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,p arzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (SEZ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (SEZ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g		
	Obiad	Zupa krem z dyni + 300 ml (SOJ, SEL) Kasza gryczana 180 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml (SOJ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml (SOJ, SEL) 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 (SOJ, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml (SOJ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD		Serek homo. naturalny 150 g (MLE)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Serek homo. naturalny 150 g (MLE)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pasta z twarogu i rzodkwi białej 50 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa z mlekiem instant 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.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa z mlekiem instant 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.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pasta z twarogu i rzodkwi białej 50 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pasta z twarogu i rzodkwi białej 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU 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 kiel.wp.gr.rodz.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
	PN		Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2716.09 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Tłuszcz: 95.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 367.05 g; W tym cukry: 85.90 g; Błonnik pok.: 38.25 g; Sól: 15.53 g;	Wartość energetyczna: 2403.78 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 348.65 g; W tym cukry: 80.33 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 13.94 g;	Wartość energetyczna: 2909.82 kcal; Białko ogółem: 147.88 g; Tłuszcz: 84.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 409.98 g; W tym cukry: 79.92 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 16.20 g;	Wartość energetyczna: 2793.74 kcal; Białko ogółem: 126.96 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 430.24 g; W tym cukry: 121.71 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 13.06 g;	Wartość energetyczna: 2560.43 kcal; Białko ogółem: 136.34 g; Tłuszcz: 86.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; W tym cukry: 35.74 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 13.58 g;	Wartość energetyczna: 1793.24 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.26 g; Węglowodany ogółem: 236.47 g; W tym cukry: 33.66 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2314.39 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 353.26 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 15.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		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	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna
2025-05-04 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek na słodko 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet panierowany z udzka kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z seler, jabłka i orzechów b/c + 200 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>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, 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	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 jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Surówka z seler, jabłka i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Marchew pieczona () 100 g Surówka z seler, jabłka i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Marchew pieczona () 100 g Surówka z seler, jabłka i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL.</u>) Surówka z seler, jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	
Kolejca		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,bialka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,bialka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,bialka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,bialka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,bialka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,bialka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)			Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa wędzona,parzona z wodą dodana. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 2608.89 kcal; Białko ogółem: 115.72 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 362.41 g; W tym cukry: 83.69 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2539.73 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 366.68 g; W tym cukry: 98.15 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2984.90 kcal; Białko ogółem: 137.04 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 451.15 g; W tym cukry: 121.99 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 13.33 g;	Wartość energetyczna: 2925.27 kcal; Białko ogółem: 125.29 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 462.10 g; W tym cukry: 121.39 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2489.70 kcal; Białko ogółem: 122.34 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 354.68 g; W tym cukry: 48.65 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 1867.72 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 40.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 276.27 g; W tym cukry: 74.90 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2367.83 kcal; Białko ogółem: 88.06 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 407.88 g; W tym cukry: 81.84 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 15.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		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	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna
2025-05-05 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztecik szefa z dodatkiem białka sojowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pasztecik szefa z dodatkiem białka sojowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pasztecik szefa z dodatkiem białka sojowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)		Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE)	
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (SOJ, SEL) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			
Kolejca		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z brokuła * 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z brokuła * 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z brokuła * 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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) Dżem 25 g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 50 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z brokuła * 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.)		Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad. 20 g Ogórek kiszony 50 g	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.)
		Wartość energetyczna: 2399.63 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 375.10 g; W tym cukry: 97.27 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2328.81 kcal; Białko ogółem: 81.38 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 361.92 g; W tym cukry: 88.90 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2789.92 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 441.50 g; W tym cukry: 120.85 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2812.92 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 477.53 g; W tym cukry: 146.80 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2364.49 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 421.44 g; W tym cukry: 60.25 g; Błonnik pok.: 39.43 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 1845.62 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 385.61 g; W tym cukry: 92.67 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2344.59 kcal; Białko ogółem: 80.58 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 385.61 g; W tym cukry: 79.10 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 11.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr.tł/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	
2025-05-06 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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
	II SN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (MLE.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 50 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka)+ 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD			Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Pomarańcza 150 g Wafle ryżowe 30 g	Maślanka 200 ml (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) 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.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) 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.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2472.46 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 364.73 g; W tym cukry: 101.77 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2414.22 kcal; Białko ogółem: 116.56 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 364.01 g; W tym cukry: 97.09 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2920.78 kcal; Białko ogółem: 134.26 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 463.86 g; W tym cukry: 97.52 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 12.99 g;	Wartość energetyczna: 2935.61 kcal; Białko ogółem: 127.96 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 491.22 g; W tym cukry: 147.08 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2390.95 kcal; Białko ogółem: 119.05 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 338.17 g; W tym cukry: 40.18 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 1685.15 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 35.90 g; Kw. tł. nasy.: 9.05 g; Węglowodany ogółem: 246.98 g; W tym cukry: 54.98 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2433.88 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 49.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 397.35 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 10.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		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	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna
2025-05-07 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Koktajl wielowocowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Koktajl wielowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	
PD	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 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	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, 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	Zupa koperkowa z zacierką (bez mleka) + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos dyniowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki () 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 () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos dyniowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</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.</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
				Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)		
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 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>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25g 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25g 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad. 20 g Salata zielona 10 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2379.20 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 363.00 g; W tym cukry: 80.08 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2457.62 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 392.50 g; W tym cukry: 97.09 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2810.23 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 458.39 g; W tym cukry: 109.56 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 12.88 g;	Wartość energetyczna: 2725.29 kcal; Białko ogółem: 113.08 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 446.02 g; W tym cukry: 122.20 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2276.76 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 336.23 g; W tym cukry: 58.05 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 1745.28 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 34.43 g; Kw. tł. nasy.: 10.37 g; Węglowodany ogółem: 273.23 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2438.57 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 390.43 g; W tym cukry: 72.84 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 11.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr.łt/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna
2025-05-08 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztecik z fasoli* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szyńska krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńska krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńska krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szyńska krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztecik z fasoli* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szyńska krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasztecik z fasoli* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szyńska krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szyńska krucha kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Zupa 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 Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g 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 Salatka 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>SOJ, 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 Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	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>) Salatka 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 Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
PN		Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyńska piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2579.34 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 393.26 g; W tym cukry: 102.84 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 14.61 g;	Wartość energetyczna: 2458.63 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 388.98 g; W tym cukry: 117.51 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2490.63 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 390.60 g; W tym cukry: 158.69 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2660.31 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 441.98 g; W tym cukry: 148.69 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2474.95 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 354.26 g; W tym cukry: 46.87 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 16.71 g;	Wartość energetyczna: 1869.65 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kw. tł. nasy.: 9.40 g; Węglowodany ogółem: 296.70 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2319.52 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 49.88 g; Kw. tł. nasy.: 11.45 g; Węglowodany ogółem: 379.06 g; W tym cukry: 104.93 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 12.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr.tł/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna
2025-05-09 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u> .) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 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 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> .) Pasta z jaj 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> .) Ryba łaszerowana (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 50 g (<u>JAJ, MLE</u> .) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u> .) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Sałata zielona 10 g 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 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
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	
	Obiad	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 салат 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 cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Mix салат z sosem winegret b/c + 100 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 салат z sosem winegret b/c + 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Pulpet z morskczuka + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> .) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Mix салат z sosem winegret b/c + 100 g Fasolka szparagowa z wody* 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
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Banan 1szt. 1 szt	
	Kolejca	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 Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u> .) Dżem 25g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> .) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u> .) Rolada z łopatkı wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> .) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u> .) Dżem 25g 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> .) Hummus 50 g (<u>SEZ</u> .) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u> .) Hummus 50 g (<u>SEZ</u> .) Sałata zielona 10 g Pomarańcza 150 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 Rolada z łopatkı wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> .)	Podpiomyki 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> .) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> .) Ogórek kiszony 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> .)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g
		Wartość energetyczna: 2470.54 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 359.45 g; W tym cukry: 79.22 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2369.85 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 367.32 g; W tym cukry: 84.98 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2814.62 kcal; Białko ogółem: 124.11 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 432.78 g; W tym cukry: 121.16 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2731.96 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 472.17 g; W tym cukry: 170.75 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2521.93 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 343.15 g; W tym cukry: 53.35 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 1861.98 kcal; Białko ogółem: 78.24 g; Tłuszcz: 50.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 279.55 g; W tym cukry: 86.20 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2279.83 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 371.78 g; W tym cukry: 79.90 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 11.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr.tł./Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna
2025-05-10 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Ketchup 15g saszetka 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bigos + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Dylna duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	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 + 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) 50 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 1 szt 1 szt Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2674.54 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 92.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 395.19 g; W tym cukry: 89.45 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 13.53 g;	Wartość energetyczna: 2367.68 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 381.42 g; W tym cukry: 79.95 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2773.22 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz: 88.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 401.79 g; W tym cukry: 94.51 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 13.88 g;	Wartość energetyczna: 2787.50 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 439.77 g; W tym cukry: 135.43 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2337.10 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 355.35 g; W tym cukry: 43.03 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 1596.29 kcal; Białko ogółem: 74.63 g; Tłuszcz: 35.67 g; Kw. tł. nasy.: 7.37 g; Węglowodany ogółem: 260.71 g; W tym cukry: 71.10 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2333.45 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 341.82 g; W tym cukry: 66.74 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 10.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- WSZ Podstawowa		BIAŁ- WSZ Łatwo strawna		BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa		BIAŁ- WSZ Z ogr.tł/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.		BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna		BIAŁ- WSZ Bezmleczna	
2025-05-11 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml					
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g						
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Sałata 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>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ,może zawierać: RYB, MCK.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 100 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>SOJ, 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>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza gryczana 180 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ,może zawierać: RYB, MCK.</u>) 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							
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)								
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml							
	PN	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad. 20 g Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)							
	Wartość energetyczna: 2435.59 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 367.74 g; W tym cukry: 96.01 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2434.15 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 362.86 g; W tym cukry: 91.75 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2685.50 kcal; Białko ogółem: 130.12 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 390.19 g; W tym cukry: 98.06 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 13.23 g;	Wartość energetyczna: 2740.12 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 472.28 g; W tym cukry: 175.61 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2386.17 kcal; Białko ogółem: 123.65 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 322.02 g; W tym cukry: 44.89 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 13.02 g;	Wartość energetyczna: 1883.67 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 344.85 g; W tym cukry: 57.70 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2394.81 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 344.85 g; W tym cukry: 73.02 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 11.61 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-04-28 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym (bez glutenu) 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 Filet z indyka gotowany 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* (bez soli) 50 g (<u>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK</u> ,) Filet z indyka gotowany (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ,) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,) Filet z indyka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> ,) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 2 szt Filet z indyka gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod wody,białka wp 15 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK</u> ,) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK</u> ,) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Szyńska pieczona w plastrach + 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 Szyńska 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>SOJ, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Szyńska pieczona w plastrach + 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> ,) Mus z prażonych jabłek i dyni + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	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> ,) Mus z prażonych jabłek i dyni + 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> ,) Mus z prażonych jabłek i dyni + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,) Rolada z 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 50 g (<u>MLE</u> ,) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2443.64 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 383.72 g; W tym cukry: 104.04 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2488.02 kcal; Białko ogółem: 120.53 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 393.78 g; W tym cukry: 106.24 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2312.55 kcal; Białko ogółem: 125.04 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 10.79 g; Węglowodany ogółem: 348.10 g; W tym cukry: 107.37 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2291.89 kcal; Białko ogółem: 70.95 g; Tłuszcz: 50.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.30 g; Węglowodany ogółem: 396.85 g; W tym cukry: 163.75 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1652.92 kcal; Białko ogółem: 58.55 g; Tłuszcz: 33.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.82 g; Węglowodany ogółem: 292.34 g; W tym cukry: 93.48 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2549.97 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 399.22 g; W tym cukry: 113.78 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 9.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-04-29 wtorek	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta z brokuła * 50 g 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>) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła* (bez soli) 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Polędwiczki 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 soli) + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Polędwiczki 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 Polędwiczki 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 (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z kurczaka + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (<u>SEL</u>) 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 Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 200 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Mus z jabłek () z/c 100 g		Mus z jabłek () z/c 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Dżem 25 g 1 szt 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 żółty 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	Wafle ryżowe 30 g Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Schab gotowany 40 g	Wafle ryżowe 30 g Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2360.38 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.75 g; Węglowodany ogółem: 374.31 g; W tym cukry: 93.21 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 15.02 g;	Wartość energetyczna: 2018.68 kcal; Białko ogółem: 79.09 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 299.82 g; W tym cukry: 66.26 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2180.00 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 43.60 g; Kw. tł. nasy.: 10.15 g; Węglowodany ogółem: 342.48 g; W tym cukry: 91.92 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2175.66 kcal; Białko ogółem: 73.35 g; Tłuszcz: 56.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 353.62 g; W tym cukry: 110.83 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 13.02 g;	Wartość energetyczna: 1725.15 kcal; Białko ogółem: 46.03 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 277.81 g; W tym cukry: 75.74 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2451.26 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 372.43 g; W tym cukry: 88.93 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 13.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-04-30 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatkı wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli*(bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 15 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Schab pieczony cały + 100 g 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos jarzynowy* (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab pieczony cały + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g 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 (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Schab pieczony cały + 50 g 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>) Kasza gryczana 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	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt		Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2771.69 kcal; Białko ogółem: 120.90 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 458.99 g; W tym cukry: 137.17 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2583.49 kcal; Białko ogółem: 120.43 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 397.49 g; W tym cukry: 91.81 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2165.27 kcal; Białko ogółem: 128.14 g; Tłuszcz: 34.86 g; Kw. tł. nasy.: 7.78 g; Węglowodany ogółem: 343.29 g; W tym cukry: 107.27 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2667.53 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 87.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 368.28 g; W tym cukry: 120.60 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 1878.49 kcal; Białko ogółem: 56.21 g; Tłuszcz: 33.25 g; Kw. tł. nasy.: 10.22 g; Węglowodany ogółem: 351.56 g; W tym cukry: 92.26 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 3071.24 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz: 112.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 424.66 g; W tym cukry: 96.07 g; Błonnik pok.: 41.67 g; Sól: 12.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-05-01 czwartek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany (bez soli) 50 g Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Schab gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Mus z jabłek () z/c 100 g		Mus z jabłek () z/c 100 g			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g 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, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos dyniowy* (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa pieczone (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 wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, 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, MLE, 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	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g 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, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c bezglutenowy 200 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 50 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatkii wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkii wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Schab gotowany 40 g	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2471.48 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 381.89 g; W tym cukry: 112.02 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2802.13 kcal; Białko ogółem: 116.52 g; Tłuszcz: 89.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 394.54 g; W tym cukry: 82.15 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2465.48 kcal; Białko ogółem: 123.22 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 352.32 g; W tym cukry: 91.89 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2359.83 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; Tłuszcz: 85.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 321.15 g; W tym cukry: 88.05 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2075.49 kcal; Białko ogółem: 61.34 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 328.91 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2689.16 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 90.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 396.18 g; W tym cukry: 91.52 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 10.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIaŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIaŁ- WSZ Niskosodowa	BIaŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIaŁ- WSZ Bezglutenowa	BIaŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIaŁ- WSZ Wegetariańska
2025-05-02 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g 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 (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.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) 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.) Ryba faszerowana (dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) 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.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 15 g (MLE.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet drobiowy (bez jajek) 100 g (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) (bez soli) 100 g (RYB.) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka) + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z dorsza + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) + 50 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu) + 100 g (MLE.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 50 g (RYB.) 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 (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (RYB.) Sos cytrynowy + 50 g (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c bezglutenowy 200 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt 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.) Twarożek 70 g (MLE.) 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 (SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) 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 (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 15 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 40 g (SEL.)	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2828.05 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 471.53 g; W tym cukry: 137.85 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2444.15 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 397.36 g; W tym cukry: 86.67 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2338.09 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz: 48.87 g; Kw. tł. nasy.: 9.62 g; Węglowodany ogółem: 370.51 g; W tym cukry: 99.12 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2433.54 kcal; Białko ogółem: 80.30 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 379.71 g; W tym cukry: 132.16 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 1948.74 kcal; Białko ogółem: 59.12 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 310.58 g; W tym cukry: 101.25 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2568.63 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 408.24 g; W tym cukry: 105.90 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 11.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-05-03 sobota	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (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) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (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) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez soli)*() 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy (bez soli) 230 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml (SOJ, SEL) 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 krem z dyni + 300 ml (SOJ, SEL) Kasza gryczana 180 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml (SOJ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy (dieta) + 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml (SOJ, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (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) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 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) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z twarogu i rzodkwi białej 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
	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 (GLU PSZ, SOJ, MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2656.25 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 445.65 g; W tym cukry: 114.78 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2733.40 kcal; Białko ogółem: 132.89 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 403.69 g; W tym cukry: 72.17 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2277.29 kcal; Białko ogółem: 130.19 g; Tłuszcz: 48.96 g; Kw. tł. nasy.: 10.62 g; Węglowodany ogółem: 336.47 g; W tym cukry: 109.76 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2271.50 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 317.75 g; W tym cukry: 81.12 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 1582.54 kcal; Białko ogółem: 61.10 g; Tłuszcz: 36.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 265.28 g; W tym cukry: 64.58 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2962.33 kcal; Białko ogółem: 120.13 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 443.95 g; W tym cukry: 90.56 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 12.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-05-04 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkii 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.) Twarożek na słodko 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Twarożek na słodko 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek na słodko 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 15 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Twarożek na słodko 50 g (MLE.) Paszтет z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c bezglutenowy 200 ml		
	Obiad	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g 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	Krupnik jęczmienny + 300 ml (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 50 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 + 300 ml (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety sojowe 90 g (SOJ.) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłek () z/c 100 g		Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Paszтет z ciecierzycy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatkii wieprzowej 40 g	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2807.34 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 466.92 g; W tym cukry: 131.03 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2562.63 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 398.24 g; W tym cukry: 84.34 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2213.33 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 352.95 g; W tym cukry: 90.13 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2459.27 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 387.70 g; W tym cukry: 123.82 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 1845.06 kcal; Białko ogółem: 49.89 g; Tłuszcz: 44.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 322.16 g; W tym cukry: 78.51 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2746.53 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 426.26 g; W tym cukry: 90.00 g; Błonnik pok.: 45.30 g; Sól: 9.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-05-05 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c bezglutenowy 200 ml		
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 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 oprószane (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>SOJ, 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 (paraboliczny) 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 50 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/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 marchwi i jabłka b/c + 200 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 marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Rolada z łopatkı wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła * 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła * 50 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet wegetariański () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Chrupki kukurydziane 20 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	Przecier tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	
		Wartość energetyczna: 2687.59 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.26 g; Węglowodany ogółem: 464.23 g; W tym cukry: 141.69 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2503.89 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 413.76 g; W tym cukry: 82.80 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2251.27 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 356.47 g; W tym cukry: 111.04 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2397.85 kcal; Białko ogółem: 76.33 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 355.72 g; W tym cukry: 126.55 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 1784.56 kcal; Białko ogółem: 46.55 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kw. tł. nasy.: 10.38 g; Węglowodany ogółem: 300.53 g; W tym cukry: 86.51 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2698.95 kcal; Białko ogółem: 75.12 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 436.74 g; W tym cukry: 94.03 g; Błonnik pok.: 39.09 g; Sól: 10.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-05-06 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Chleb tostowy pszenney 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflet 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 Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c bezglutenowy 200 ml		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	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 kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g 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	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb tostowy 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>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego () 50 g (<u>SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 15 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb tostowy pszenney 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej 40 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2746.48 kcal; Białko ogółem: 128.31 g; Tłuszcz: 45.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 471.33 g; W tym cukry: 142.43 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2665.98 kcal; Białko ogółem: 136.10 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 415.60 g; W tym cukry: 106.46 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2362.80 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 12.29 g; Węglowodany ogółem: 369.18 g; W tym cukry: 100.17 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2579.84 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 411.43 g; W tym cukry: 138.99 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 1793.10 kcal; Białko ogółem: 58.35 g; Tłuszcz: 34.22 g; Kw. tł. nasy.: 10.53 g; Węglowodany ogółem: 322.29 g; W tym cukry: 94.33 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2776.67 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 481.75 g; W tym cukry: 140.76 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 8.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIaŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIaŁ- WSZ Niskosodowa	BIaŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIaŁ- WSZ Bezglutenowa	BIaŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIaŁ- WSZ Wegetariańska
2025-05-07 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW, GLU 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 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 (MLE, GLU OW, GLU 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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miód (25g) 1 szt Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* (bez soli) 50 g (RYB, SEL, GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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, GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 100 g (RYB, SEL, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta)(z olejem) 100 g (RYB, SEL, GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 30 g (RYB, SEL, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, GLU 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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miód (25g) 1 szt Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (RYB, SEL, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Wielowarzywna z zacierką *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL, GLU PSZ, SOJ, MLE.) Makaron 180 g (GLU PSZ, GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pulpet wieprzowy (bez jajek) 100 g (GLU PSZ, GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sos dyniowy (bez mleka) + 50 g Surowka z selera i jabłka b/c + 200 g (SEL, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką*() (bez soli) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU PSZ, SOJ, MLE.) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ, GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL, GLU PSZ, SOJ, MLE.) Buraczki gotowane z natką pietruszki () (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z zacierką (bez mleka) + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ, GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sos dyniowy (bez mleka) + 50 g Buraczki gotowane z natką pietruszki () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (SOJ, SEL, GLU PSZ, SOJ, MLE.) Makaron bezglutenowy 180 g Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL, GLU PSZ, SOJ, MLE.) Surowka z selera i jabłka b/c + 200 g (SEL, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z zacierką (bez mleka) + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU PSZ, SOJ, MLE.) Makaron 180 g (GLU PSZ, GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL, GLU PSZ, SOJ, MLE.) Surowka z selera i jabłka b/c + 200 g (SEL, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ, GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Sos dyniowy + 50 g (MLE, GLU PSZ, SOJ, MLE.) Surowka z selera i jabłka b/c + 200 g (SEL, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 200 ml (MLE, GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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, GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ, GLU PSZ, SOJ, MLE.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL, GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser topiony 25g 2 szt (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Dżem 25 g 1 szt		Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2806.28 kcal; Białko ogółem: 118.05 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 464.23 g; W tym cukry: 110.70 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2559.55 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 439.35 g; W tym cukry: 92.54 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2426.47 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 374.01 g; W tym cukry: 117.27 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2465.35 kcal; Białko ogółem: 69.81 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 384.22 g; W tym cukry: 97.68 g; Błonnik pok.: 39.27 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 1981.86 kcal; Białko ogółem: 57.47 g; Tłuszcz: 47.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 343.84 g; W tym cukry: 75.06 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2827.83 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 462.24 g; W tym cukry: 93.41 g; Błonnik pok.: 38.19 g; Sól: 10.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-05-08 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLUPSZ, SEL,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) 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 (GLUPSZ, SEL,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Pasztet z fasoli* 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Twarożek 50 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLUPSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 100 g Sos jarzynowy* (bez soli) 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (SOJ, SEL,) 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 (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, SEL,) 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 szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (SOJ, SEL,) 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 (SOJ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c bezglutenowy 200 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ,) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Suflet mięsno-jarzynowy () 150 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,) Serek homo. naturalny 70 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Hummus 50 g (SEZ,) Ser żółty 50 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2598.23 kcal; Białko ogółem: 115.66 g; Tłuszcz: 49.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 433.10 g; W tym cukry: 135.57 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2459.00 kcal; Białko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 388.63 g; W tym cukry: 101.96 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2463.49 kcal; Białko ogółem: 115.81 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 352.04 g; W tym cukry: 109.88 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2434.93 kcal; Białko ogółem: 74.05 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 412.76 g; W tym cukry: 164.75 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2329.13 kcal; Białko ogółem: 65.06 g; Tłuszcz: 40.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 436.53 g; W tym cukry: 126.15 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2682.08 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 404.31 g; W tym cukry: 97.50 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 12.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-05-09 piątek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g 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 (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z jaj (bez soli) 50 g (JAJ, MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ryba faszerowana (dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z jaj 30 g (JAJ, MLE.) 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 (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Ser topiony 25g 2 szt (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c bezglutenowy 200 ml		
	Obiad	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet drobiowy (b/jaj) 100 g (GLU PSZ.) 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 (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy (bez soli) 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa (bez mleka) + 300 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z morszczuka + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 50 g (SEL.) Marchew pieczona () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z morszczuka (bez glutenu) + 100 g (JAJ, RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu) + 50 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa (bez mleka) + 300 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z morszczuka + 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy + 50 g (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety sojowe 90 g (SOJ.) Sos cytrynowy + 50 g (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt		
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Chrupki kukurydziane 20 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Schab gotowany 40 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2638.58 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 447.02 g; W tym cukry: 146.25 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2289.37 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 363.98 g; W tym cukry: 81.13 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2332.96 kcal; Białko ogółem: 114.70 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 10.07 g; Węglowodany ogółem: 364.93 g; W tym cukry: 107.18 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2477.70 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 410.12 g; W tym cukry: 145.55 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 1872.82 kcal; Białko ogółem: 56.48 g; Tłuszcz: 40.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 333.68 g; W tym cukry: 80.54 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2354.79 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 373.04 g; W tym cukry: 83.00 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 9.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-05-10 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Schab gotowany 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 15 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Paszlet z ciecierzycy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml			
	Obiad	Selerowa z makaronem (bez mleka) *() 300 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy (bez jaj) 100 g (GLU PSZ.) 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.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Klopsik wieprzowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* (bez soli) 50 ml (GLU PSZ, SEL.) 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.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 50 g Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 50 g (MLE) Surówka z marchwi b/c + 200 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Klopsik z kurczaka + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 50 g (MLE) Surówka z marchwi b/c + 200 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kotlety z brokuła* 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi b/c + 200 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 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) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Galaretką drobiową z uddcem z kurczaka* 50 g (SEL) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	
		Wartość energetyczna: 2694.47 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 436.44 g; W tym cukry: 123.11 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2618.50 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 375.90 g; W tym cukry: 78.01 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 2311.43 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 11.37 g; Węglowodany ogółem: 338.22 g; W tym cukry: 97.61 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2169.66 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 306.01 g; W tym cukry: 70.13 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 1729.42 kcal; Białko ogółem: 51.61 g; Tłuszcz: 39.46 g; Kw. tł. nasy.: 10.14 g; Węglowodany ogółem: 308.59 g; W tym cukry: 88.58 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2785.60 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 103.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 390.19 g; W tym cukry: 88.84 g; Błonnik pok.: 40.08 g; Sól: 9.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2025-05-11 niedziela	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Suflet miesno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Suflet miesno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c bezglutenowy 200 ml		
	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza kuskus/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 100 g Sos szpinakowy (bez soli)* 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g 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>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Szynka pieczona w plasterach + 100 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 (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 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>SOJ, MLE, SEL</u>) Pierogi z truskawkami* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabiko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Chrupki kukurydziane 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	
		Wartość energetyczna: 2736.81 kcal; Białko ogółem: 121.75 g; Tłuszcz: 45.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 475.80 g; W tym cukry: 161.66 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2372.96 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 45.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 386.08 g; W tym cukry: 99.90 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2453.44 kcal; Białko ogółem: 118.89 g; Tłuszcz: 40.15 g; Kw. tł. nasy.: 9.49 g; Węglowodany ogółem: 413.57 g; W tym cukry: 134.51 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2335.10 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 366.72 g; W tym cukry: 116.32 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2022.25 kcal; Białko ogółem: 58.48 g; Tłuszcz: 40.29 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 360.06 g; W tym cukry: 95.58 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2531.17 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 396.26 g; W tym cukry: 102.32 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 8.16 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,