

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków zoiąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Mleko o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Mleko o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Salata zielona 10 g
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy* 30 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kotlety ziemniaczane () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos cebulowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Knedle z truskawkami* 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolejca	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser zółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Mleko o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Mleko o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2775.80 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 467.26 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2604.87 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 399.01 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2589.29 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 47.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 470.07 g; W tym cukry: 90.42 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2698.19 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 478.57 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2752.41 kcal; Białko ogółem: 111.99 g; Tłuszcz: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 465.28 g; W tym cukry: 116.52 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2269.43 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 331.70 g; W tym cukry: 42.75 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 6.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków zoiąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-16 wtorek	Śniadanie II ŚN	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> , ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może</u> <u>zawierać</u> : <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GÓR</u> , ) Pasta z brokuła * 50 g 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> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może</u> <u>zawierać</u> : <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GÓR</u> , ) Pasta z brokuła * 50 g 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> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> , ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może</u> <u>zawierać</u> : <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GÓR</u> , ) Pasta z brokuła * 50 g 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> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> , ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może</u> <u>zawierać</u> : <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GÓR</u> , ) Pasta z brokuła * 50 g ( <u>SEL</u> , ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> , ) Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może</u> <u>zawierać</u> : <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GÓR</u> , ) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> , )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodk.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
Obiad	Solferino (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , ) Makaron 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , ) Zrzak drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , ) Sos własny ( ) 30 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , ) Marchew gotowana z olejem ( ) 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , ) Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , ) Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki ( ) 100 g ( <u>MLE</u> , ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Solferino ( ) 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ) Makaron 180 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , ) Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , ) Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , ) Dyńka duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , ) Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , ) Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki ( ) 100 g ( <u>MLE</u> , ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	Chrupki kukurydziane 20 g			Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , )	Mus z jabłek ( ) z/c 100 g	Gruszka 1szt. 150 g Wafle ryżowe 30 g	
Kolejca	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> , ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Pasztet szeffa z dodatkiem białka sojowego 70 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może</u> <u>zawierać</u> : <u>GÓR</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</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> , )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> , )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> , ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> , )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> , ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy ( ) 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> , )	Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , )	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , ) Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g	
PN	Wartość energetyczna: 2826.92 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 490.16 g; W tym cukry: 76.67 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2611.90 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 82.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 360.42 g; W tym cukry: 68.50 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2726.48 kcal; Białko ogółem: 114.92 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 406.48 g; W tym cukry: 72.01 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 3212.05 kcal; Białko ogółem: 133.99 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 500.03 g; W tym cukry: 113.64 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 3047.24 kcal; Białko ogółem: 122.90 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 490.03 g; W tym cukry: 109.16 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2478.76 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 355.73 g; W tym cukry: 40.37 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 8.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków zoiąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Pasta z fasoli 50 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Szynkowa debowa 50 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Rzodkiew biała 100 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Szynkowa debowa 50 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Pomidor 100 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Szynkowa debowa 50 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Pomidor 100 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Szynkowa debowa 50 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Pasta z fasoli 50 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Szynkowa debowa 50 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Rzodkiew biała 100 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )		Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Rzodkiew biała 50 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )
Obiad	Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Sos jarzynowy ( ) 30 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Buraczki oprószone ( ) 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Sos jarzynowy ( ) 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Buraczki po francusku z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Sałatka szwedzka ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Sos jarzynowy ( ) 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Buraczki oprószone ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Gryskowa ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Sos jarzynowy ( ) 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Buraczki oprószone ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Sos jarzynowy ( ) 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Buraczki po francusku z olejem b/c ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Sałatka szwedzka b/c ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Mus z jabłek ( ) b/c 150 g			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
Kolejca	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Pomidor 100 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, GLU, ŻYT.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Pomidor 100 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, GLU, ŻYT.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Pomidor 100 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, GLU, ŻYT.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, GLU, ŻYT.</b> )	Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Pomidor 100 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt			Wafle ryżowe 30 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Szynkowa debowa 50 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Ogórek kiszony 50 g ( <b>MLE, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )
	Wartość energetyczna: 2745.45 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 478.10 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2464.06 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 395.10 g; W tym cukry: 84.50 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2637.35 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 416.58 g; W tym cukry: 90.12 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 3028.45 kcal; Białko ogółem: 130.12 g; Tłuszcz: 64.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 496.11 g; W tym cukry: 130.69 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2859.92 kcal; Białko ogółem: 119.98 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 476.84 g; W tym cukry: 126.13 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2383.60 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 357.29 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 42.04 g; Sól: 11.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Cooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Sałata jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Pomidor 50 g	Mus z jabłek () z/c 100 g
Obiad	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryz na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryz na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryz na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryz na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Mus z jabłek () z/c 100 g		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
Kolacja	Ryz na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )		Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2952.34 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 509.80 g; W tym cukry: 77.15 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2741.55 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 414.14 g; W tym cukry: 87.44 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2935.38 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 459.95 g; W tym cukry: 85.90 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 3212.40 kcal; Białko ogółem: 120.47 g; Tłuszcz: 83.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 507.73 g; W tym cukry: 96.30 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 3183.05 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 520.38 g; W tym cukry: 114.86 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2461.44 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 365.23 g; W tym cukry: 45.73 g; Błonnik pok.: 45.43 g; Sól: 8.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- Papkowata/Cooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-19 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) 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 zawartosci 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z białek 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) 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
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z brokuła* 20 g Pomidor 50 g	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )	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
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Sledz z cebulką w oleju 90 g ( <u>RYB</u> ) Surowka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> ) Surowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			Koktajl wielowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolejca	Płatki żytnie na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Rolada z topatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 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 zawartosci 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Rolada z topatki 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
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	
	Wartość energetyczna: 2988.93 kcal; Białko ogółem: 133.80 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 470.03 g; W tym cukry: 78.77 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2423.02 kcal; Białko ogółem: 80.26 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 365.85 g; W tym cukry: 94.00 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2547.30 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 424.58 g; W tym cukry: 92.03 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2990.85 kcal; Białko ogółem: 130.61 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 490.13 g; W tym cukry: 102.62 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 3295.14 kcal; Białko ogółem: 135.59 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 530.21 g; W tym cukry: 139.58 g; Błonnik pok.: 39.77 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2263.43 kcal; Białko ogółem: 105.43 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 328.53 g; W tym cukry: 49.63 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 6.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr.łt/Z ogr. subst.wydz.soków ziołd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> ) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> ) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II SN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Salata zielona 10 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Salata zielona 10 g
2024-04-20 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 120 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki po francusku z olejem () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Gulasz wieprzowy 230 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Gulasz wieprzowy 230 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
		PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Maślanka 200 ml ( <b>MLE</b> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 200 ml ( <b>MLE</b> )
2024-04-20 sobota	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN		Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 3006.31 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 508.28 g; W tym cukry: 104.85 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2757.19 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 96.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 386.97 g; W tym cukry: 73.28 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2887.45 kcal; Białko ogółem: 136.00 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 445.06 g; W tym cukry: 88.64 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 3343.71 kcal; Białko ogółem: 153.12 g; Tłuszcz: 88.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 511.09 g; W tym cukry: 97.63 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 3205.75 kcal; Białko ogółem: 150.21 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 508.64 g; W tym cukry: 114.27 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2720.02 kcal; Białko ogółem: 135.89 g; Tłuszcz: 94.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 354.97 g; W tym cukry: 39.50 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 10.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków zoiąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Rolada z łopatką wieprzowej 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL,</b> ) 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 ( <b>SEL, GLU OW,</b> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II SN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Salata zielona 10 g
2024-04-21 niedziela	Obiad	Grysikowa ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Surowka Coleslaw ( ) 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surowka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
		PD	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</b> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
2024-04-21 niedziela	Kolacja	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN		Drożdżówka mini 50g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE,</b> )		Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Salata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2957.78 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 489.85 g; W tym cukry: 102.98 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2547.48 kcal; Białko ogółem: 131.26 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 345.34 g; W tym cukry: 79.36 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2860.42 kcal; Białko ogółem: 142.97 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 406.30 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 18.70 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 3321.49 kcal; Białko ogółem: 162.90 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 490.77 g; W tym cukry: 80.75 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 3375.85 kcal; Białko ogółem: 152.26 g; Tłuszcz: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 525.90 g; W tym cukry: 120.26 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2529.25 kcal; Białko ogółem: 137.42 g; Tłuszcz: 78.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 333.07 g; W tym cukry: 30.81 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 8.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr.tł/Z ogr. subst.wydz.soków zoiąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR,</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> ) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> ) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			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> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surowka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surowka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
Kolejca	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udzca* 70 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udzca* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udzca* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udzca* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udzca* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udzca* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> ) Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek kiszony 50 g
	Wartość energetyczna: 3056.96 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 512.75 g; W tym cukry: 107.82 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2537.45 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 395.39 g; W tym cukry: 109.59 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2763.36 kcal; Białko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 458.16 g; W tym cukry: 103.74 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 3224.47 kcal; Białko ogółem: 132.53 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 537.74 g; W tym cukry: 135.69 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 3299.52 kcal; Białko ogółem: 144.50 g; Tłuszcz: 72.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 533.58 g; W tym cukry: 121.29 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2486.54 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 353.22 g; W tym cukry: 50.50 g; Błonnik pok.: 39.12 g; Sól: 11.50 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr.tł/Z ogr. subst.wydz.soków zoiąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z brokuła * 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II SN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g
Obiad	Ryżowa () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*() 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Gyros z kurczaka 90 g ( <b>GOR.</b> ) Surowka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Surowka z marchwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*() 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*() 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*() 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surowka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Surowka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g
Kolacja	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN		Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g Sałata zielona 20 g
	Wartość energetyczna: 2750.50 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 479.91 g; W tym cukry: 93.55 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2476.22 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 368.87 g; W tym cukry: 106.55 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2686.71 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 446.72 g; W tym cukry: 106.24 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 3224.97 kcal; Białko ogółem: 129.67 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 535.88 g; W tym cukry: 105.64 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 3183.98 kcal; Białko ogółem: 129.87 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 550.06 g; W tym cukry: 144.30 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2296.42 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 346.62 g; W tym cukry: 40.60 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 9.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr.łt/Z ogr. subst.wydz.soków zoiąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, 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 rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, 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> ) Młs o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, 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> ) Młs o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, 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 rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Ogórek kiszony 50 g	Koktajl wielooowocowy* 200 ml ( <u>MLE,</u> )
Obiad	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki gotowane ( ) 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Ziemniaczana ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty kiszonej ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Maślanka 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mandarynka 1 szt Maślanka 200 ml ( <u>MLE,</u> )
Kolejka	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser topiony 25g 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina 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 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-wędłina 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> ) Młs o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina 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> ) Młs o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina 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-wędłina 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
	PN		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> ) Dżem 25g 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 3146.18 kcal; Białko ogółem: 117.00 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 540.29 g; W tym cukry: 120.38 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2519.25 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 382.72 g; W tym cukry: 71.60 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2838.59 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 467.88 g; W tym cukry: 87.26 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 3203.93 kcal; Białko ogółem: 131.79 g; Tłuszcz: 67.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 533.57 g; W tym cukry: 99.62 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 3048.37 kcal; Białko ogółem: 121.74 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 516.02 g; W tym cukry: 108.54 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2421.35 kcal; Białko ogółem: 114.90 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 349.94 g; W tym cukry: 47.14 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 9.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków zoiąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-25 czwartek	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )</p>	<p>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> ) Pasta z fasoli 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u> ) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>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> ) Pasta z fasoli 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u> ) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
	<p><b>II SN</b></p> <p>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml</p>			<p>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Waffle ryżowe 30 g</p>
<p><b>Obiad</b></p> <p>Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny ( ) z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny ( ) z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny ( ) z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	
<p><b>PD</b></p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>			<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )</p>	
<p><b>Kolacja</b></p> <p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 55 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	
<p><b>PN</b></p>	<p>Mandarynka 1 szt Waffle ryżowe 30 g</p>	<p>Waffle ryżowe 30 g Mandarynka 1 szt</p>	<p>Waffle ryżowe 30 g Mandarynka 1 szt</p>	<p>Mandarynka 1 szt Waffle ryżowe 30 g</p>	<p>Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Salata zielona 10 g</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 3022.95 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 517.70 g; W tym cukry: 115.14 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 11.18 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2318.08 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 369.34 g; W tym cukry: 71.50 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sól: 9.97 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2592.44 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 418.32 g; W tym cukry: 73.01 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 8.66 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2628.94 kcal; Białko ogółem: 116.30 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 422.94 g; W tym cukry: 99.79 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 7.85 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2950.13 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 495.24 g; W tym cukry: 119.47 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 8.73 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków zoiąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 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, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II SN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g
Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u> ) Warzywa po grecku () 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kottlet z ryby (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Chrupki kukurydziane 20 g			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	
Kolejca	Ryz na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> ) Powidła śliwkowe 30 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Rolada z topatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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-wędlna 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
	Wartość energetyczna: 2778.24 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 475.17 g; W tym cukry: 70.02 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2423.70 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 379.38 g; W tym cukry: 91.06 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2619.28 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 440.31 g; W tym cukry: 94.30 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2932.82 kcal; Białko ogółem: 125.53 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 472.43 g; W tym cukry: 101.82 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2865.05 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 494.35 g; W tym cukry: 140.83 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2444.98 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 352.06 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 8.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopočka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>SEL, GLU OW</b> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Maślanka 200 ml ( <b>MLE</b> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surowka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
PD	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g
Kolejka	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</b> ) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</b> ) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</b> ) Pasta miesno-warzwna, z mięsa drobiowego z udzka* 50 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</b> ) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN			Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g	
	Wartość energetyczna: 2839.24 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 502.34 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2663.96 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 91.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 397.95 g; W tym cukry: 80.38 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2795.82 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 467.45 g; W tym cukry: 84.25 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 3186.06 kcal; Białko ogółem: 133.82 g; Tłuszcz: 87.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 491.47 g; W tym cukry: 101.85 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 3034.52 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 522.64 g; W tym cukry: 142.04 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2593.81 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 388.12 g; W tym cukry: 45.82 g; Błonnik pok.: 41.26 g; Sól: 7.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków zoiąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z ziołami 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
Obiad	Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet schabowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Kolacja	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Wafle tortowe 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Wafle tortowe 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Wafle tortowe 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle tortowe 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle tortowe 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2681.18 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 461.89 g; W tym cukry: 90.41 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2497.92 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 380.34 g; W tym cukry: 92.44 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2655.99 kcal; Białko ogółem: 120.14 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 426.97 g; W tym cukry: 90.91 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2920.06 kcal; Białko ogółem: 140.20 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 454.11 g; W tym cukry: 97.23 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 3070.22 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 537.33 g; W tym cukry: 148.46 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2304.57 kcal; Białko ogółem: 124.77 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 326.76 g; W tym cukry: 44.69 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 9.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-04-15 poniedziałek	Sniadanie II SN Obiad PD Kolejca PN	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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 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 Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL.</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 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 Filet z indyka gotowany 50 g Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, 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> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* (bez soli) 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL.</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
		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
		Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surowka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Knedle z truskawkami* 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 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> ) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 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 Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g
Wartość energetyczna: 1655.79 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 36.66 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 256.25 g; W tym cukry: 65.84 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2439.67 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 398.85 g; W tym cukry: 71.80 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2743.60 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 468.99 g; W tym cukry: 105.48 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2601.66 kcal; Białko ogółem: 80.92 g; Tłuszcz: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 482.74 g; W tym cukry: 93.07 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2243.84 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 10.61 g; Węglowodany ogółem: 364.38 g; W tym cukry: 106.56 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2113.22 kcal; Białko ogółem: 81.64 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 332.81 g; W tym cukry: 102.47 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 5.16 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmielczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-04-16 wtorek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* (bez soli) 50 g ( <b>SEL.</b> ) Pasta z brokuła* (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
Obiad	Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 90 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez soli) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron (bez soli) 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej (b/soli) 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny (bez soli) 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem*(bez soli) 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy 180 g Bitka z szynki wieprzowej (b/glutenu) 90 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Dyńia z wody 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
PD	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Mus z jabłek () z/c 100 g		Mus z jabłek () z/c 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt	
Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Suflet miesno-jarzynowy () (bez soli) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Suflet miesno-jarzynowy () 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Schab gotowany 40 g	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1757.31 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 46.86 g; Kw. tł. nasy.: 8.90 g; Węglowodany ogółem: 246.73 g; W tym cukry: 56.00 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2502.46 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 394.89 g; W tym cukry: 54.79 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2591.96 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 412.21 g; W tym cukry: 88.46 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2333.55 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 350.96 g; W tym cukry: 60.86 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 2281.55 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 9.92 g; Węglowodany ogółem: 361.25 g; W tym cukry: 91.16 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2262.98 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 356.11 g; W tym cukry: 96.68 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 4.71 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-04-17 środa	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z fasoli 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z fasoli (bez soli) 50 g Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) 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 b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
2024-04-17 środa	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR</b> ) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Szynkowa wieprzowa pieczona 90 g Sos jarzynowy () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez soli) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy (bez soli) 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki oprószone (bez soli) () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 50 ml ( <b>SEL</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
2024-04-17 środa	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN		Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Dżem 25 g 1 szt		Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1827.37 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 34.23 g; Kw. tł. nasy.: 9.97 g; Węglowodany ogółem: 300.44 g; W tym cukry: 80.84 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2558.42 kcal; Białko ogółem: 121.75 g; Tłuszcz: 48.82 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 424.59 g; W tym cukry: 74.29 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 3001.57 kcal; Białko ogółem: 127.30 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 509.48 g; W tym cukry: 139.08 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2860.26 kcal; Białko ogółem: 119.05 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 471.20 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2183.33 kcal; Białko ogółem: 116.21 g; Tłuszcz: 40.72 g; Kw. tł. nasy.: 8.37 g; Węglowodany ogółem: 345.92 g; W tym cukry: 105.11 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2260.58 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 350.15 g; W tym cukry: 111.71 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 5.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-04-18 czwartek	Sniadanie	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka zielona 10 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II SN	Jabłko 1 szt 1 szt	Mus z jabłek () z/c 100 g	Mus z jabłek () z/c 100 g	Mus z jabłek () z/c 100 g	
Obiad	Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Surowka z selera i marchwi z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy b/jaj 90 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (paraboliczny) (bez soli) 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	
Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 50 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* (bez soli) 50 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Schab gotowany 40 g	Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Schab gotowany 40 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 1740.34 kcal; Białko ogółem: 70.40 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 245.50 g; W tym cukry: 73.00 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2528.52 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 11.81 g; Węglowodany ogółem: 408.13 g; W tym cukry: 67.46 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2848.31 kcal; Białko ogółem: 115.36 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 479.96 g; W tym cukry: 114.77 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2896.47 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 462.99 g; W tym cukry: 87.48 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2274.17 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 10.44 g; Węglowodany ogółem: 364.26 g; W tym cukry: 81.66 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2166.10 kcal; Białko ogółem: 73.50 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 335.87 g; W tym cukry: 89.21 g; Błonnik pok.: 18.08 g; Sól: 4.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-04-19 piątek	Śniadanie	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 faszerowana (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	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj (bez soli) 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 wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Ryba faszerowana (dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB. może zawierać: GLU PSZ, SKO., JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez soli) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) (bez soli) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
	Kolejca	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 JEJCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 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 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Rolada z łopatkii wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 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
PN	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	Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 40 g ( <u>SEL.</u> )	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1726.51 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 46.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 237.63 g; W tym cukry: 59.97 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2692.93 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 461.18 g; W tym cukry: 85.49 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2981.62 kcal; Białko ogółem: 124.67 g; Tłuszcz: 52.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 518.89 g; W tym cukry: 116.27 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2683.68 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 455.80 g; W tym cukry: 90.61 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2274.98 kcal; Białko ogółem: 117.81 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 8.66 g; Węglowodany ogółem: 357.35 g; W tym cukry: 91.92 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2151.19 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 351.52 g; W tym cukry: 105.40 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 3.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa
2024-04-20 sobota	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb żytni razowy 65 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (<b>SEZ.</b>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<b>SEL.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) 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</p>	<p>Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) 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</p>	<p>Ryż na mleku 300 ml (<b>MLE.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE.</b>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<b>MLE.</b>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<b>SEL.</b>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Ryż na mleku 300 ml (<b>MLE.</b>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE.</b>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<b>MLE.</b>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	<p><b>II SN</b></p> <p>Chleb żytni razowy 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml</p>		<p>Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml</p>	
	<p><b>Obiad</b></p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<b>GLU JECZ.</b>) Gulasz wieprzowy 230 g (<b>GLU PSZ.</b>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<b>SEL.</b>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<b>GLU JECZ.</b>) Gulasz wieprzowy 230 g (<b>GLU PSZ.</b>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<b>GLU JECZ.</b>) Gulasz wieprzowy 230 g (<b>GLU PSZ.</b>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<b>GLU JECZ.</b>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 230 g (<b>GLU PSZ.</b>) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<b>SEL.</b>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<b>GLU JECZ.</b>) Pulpet wieprzowy 90 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 230 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	<p><b>PD</b></p> <p>Maślanka 200 ml (<b>MLE.</b>)</p>		<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>		<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	
	<p><b>Kolejca</b></p> <p>Chleb żytni razowy 65 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</b>) Serek homo. naturalny 50 g (<b>MLE.</b>) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) 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</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE.</b>) Serek homo. naturalny 50 g (<b>MLE.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)</p>	<p>Makaron na wywarze jarzynowym () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego () 100 g (<b>SEL.</b>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE.</b>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<b>MLE.</b>) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	<p><b>PN</b></p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Waffle ryżowe 30 g</p>			<p>Waffle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Chleb tostowy pszenny 60 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>) Filet z kurczaka gotowany 40 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Waffle ryżowe 30 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 1926.14 kcal; Białko ogółem: 114.43 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 240.48 g; W tym cukry: 41.69 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 8.99 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2824.83 kcal; Białko ogółem: 133.86 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 449.46 g; W tym cukry: 64.94 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 10.82 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3135.36 kcal; Białko ogółem: 135.17 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 529.70 g; W tym cukry: 126.76 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 8.96 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3054.51 kcal; Białko ogółem: 139.70 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 477.59 g; W tym cukry: 87.10 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 8.37 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2269.70 kcal; Białko ogółem: 114.61 g; Tłuszcz: 45.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.96 g; Węglowodany ogółem: 359.71 g; W tym cukry: 107.35 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 5.43 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2376.04 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 341.57 g; W tym cukry: 78.24 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 4.65 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Galarełka drobiowa z udźca kurczaka* 50 g ( <u>SEL</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 Galarełka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Galarełka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Galarełka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g 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 Galarełka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	
2024-04-21 niedziela	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surowka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa (bez soli) ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s (bez soli) 150 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Wafle ryżowe 30 g	
2024-04-21 niedziela	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki (bez soli) 50 g ( <u>MLE.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy ( ) (bez soli) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki (bez soli) 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 1950.48 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 255.41 g; W tym cukry: 57.41 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2635.74 kcal; Białko ogółem: 121.18 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 416.75 g; W tym cukry: 58.85 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 3226.45 kcal; Białko ogółem: 132.49 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 518.37 g; W tym cukry: 110.13 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2974.27 kcal; Białko ogółem: 138.26 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 440.43 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2316.28 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 342.47 g; W tym cukry: 86.08 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2448.93 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 354.89 g; W tym cukry: 99.75 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 6.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-04-22 poniedziałek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa żeberka drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa 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	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa żeberka drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
Obiad	Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Dymna duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet drobiowy (bez jaj) 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z serem (bez soli) 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabiko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Dymna duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy 180 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 50 ml ( <b>SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEZC.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* b/soli 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Wafle tortowe 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )	Wafle tortowe 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Wafle tortowe 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )	Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 1923.08 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 273.22 g; W tym cukry: 79.84 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2787.88 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 477.08 g; W tym cukry: 74.03 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 3055.81 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 10.99 g; Węglowodany ogółem: 550.83 g; W tym cukry: 136.30 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2904.04 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 494.48 g; W tym cukry: 104.77 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2237.49 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 39.09 g; Kw. tł. nasy.: 5.85 g; Węglowodany ogółem: 362.66 g; W tym cukry: 96.84 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 2349.90 kcal; Białko ogółem: 87.22 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 372.88 g; W tym cukry: 118.97 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 4.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-04-23 wtorek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pasta z brokuła* 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JE CZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <b>SEL, GLU JE CZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU JE CZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z brokuła* 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JE CZ.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła* 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surowka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Surowka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*() (bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*() (bez soli) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Roladka drobiowa (bez soli) 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem (bez soli) () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml ( <b>MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem () (bez glutenu) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 1674.81 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 38.35 g; Kw. tł. nasy.: 8.42 g; Węglowodany ogółem: 256.83 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2707.44 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 471.36 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 3037.58 kcal; Białko ogółem: 122.16 g; Tłuszcz: 52.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 543.76 g; W tym cukry: 151.74 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2899.19 kcal; Białko ogółem: 125.76 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 473.18 g; W tym cukry: 105.78 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2240.11 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 46.37 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 361.46 g; W tym cukry: 94.79 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2396.40 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 395.18 g; W tym cukry: 116.74 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 5.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- W SZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- W SZ Bezmleczna	BIAŁ- W SZ Hipoalergiczna	BIAŁ- W SZ Niskosodowa	BIAŁ- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- W SZ Bezglutenowa	
2024-04-24 środa	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL.</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	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 rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* (bez soli) 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* (bez soli) 50 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Koktajl wielowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Wafle ryżowe 30 g
Obiad	Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Surowka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pulpet wieprzowy (bez jaj) 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jarzynowy ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy (bez soli) ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) ( ) 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) ( ) 50 ml ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Mandarynka 1 szt Maślanka 200 ml ( <u>MLE.</u> )		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlinia wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb tostowy pszenno-żytni 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 Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Dżem 25g 1 szt			Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25g 1 szt
	Wartość energetyczna: 1774.43 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 38.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.08 g; Węglowodany ogółem: 266.95 g; W tym cukry: 59.25 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2841.98 kcal; Białko ogółem: 114.43 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.91 g; Węglowodany ogółem: 477.03 g; W tym cukry: 63.56 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 3072.22 kcal; Białko ogółem: 123.08 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 528.32 g; W tym cukry: 105.24 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2981.36 kcal; Białko ogółem: 115.54 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 491.86 g; W tym cukry: 77.70 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2441.33 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 366.68 g; W tym cukry: 99.97 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2387.54 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 368.79 g; W tym cukry: 84.87 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 4.08 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-04-25 czwartek	Sniadanie II SN	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pasta z fasoli 50 g Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 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	Kasza manna na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy ( ) (bez soli) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) 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 mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
Obiad	Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surowka z rzepy białej i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron (bez soli) 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron (bez soli) 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiacczana (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) ( ) 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Makaron bezglutenowy 180 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
Kolacja	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) 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 Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 1775.67 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 43.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.74 g; Węglowodany ogółem: 272.79 g; W tym cukry: 58.11 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2440.58 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 52.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 407.72 g; W tym cukry: 60.06 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2660.51 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 445.74 g; W tym cukry: 93.01 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2563.35 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 420.58 g; W tym cukry: 73.16 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2536.89 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 374.47 g; W tym cukry: 107.14 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2267.61 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 351.40 g; W tym cukry: 97.49 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 4.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-04-26 piątek	Sniadanie	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 (bez soli) 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Twaróg półtusty 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, JAJ, SEL.</u> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II SN	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
2024-04-26 piątek	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u> ) Surowka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos bazylkowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Pulpet rybny (dorsz) (bez soli) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u> ) Warzywa po grecku (bez soli) () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (Dorsz)(bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por		Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
2024-04-26 piątek	Kolejka	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 Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Schab gotowany 40 g
		Wartość energetyczna: 1809.71 kcal; Białko ogółem: 83.77 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 270.78 g; W tym cukry: 69.61 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2526.39 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 51.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.19 g; Węglowodany ogółem: 444.64 g; W tym cukry: 89.70 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2794.36 kcal; Białko ogółem: 121.09 g; Tłuszcz: 53.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 480.34 g; W tym cukry: 131.58 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2601.42 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 442.09 g; W tym cukry: 93.24 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2310.49 kcal; Białko ogółem: 112.34 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 356.62 g; W tym cukry: 102.51 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2231.65 kcal; Białko ogółem: 72.98 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 375.94 g; W tym cukry: 126.74 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 3.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-04-27 sobota	Sniadanie	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 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 wywarze jarzynowym () 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> )		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	
2024-04-27 sobota	Obiad	Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Surowka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (paraboliczny) (bez soli) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami ( bez soli)* 230 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik drobiowy z udzka 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik drobiowy z udzka (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 50 ml ( <b>SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
2024-04-27 sobota	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</b> ) Sałata z makaronu- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta drobiowo-warzywna z udzka kurczaka* 50 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta drobiowo-warzywna z udzka kurczaka* (bez soli) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udzka* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta drobiowo-warzywna z udzka kurczaka* 50 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		Mandarynka 1 szt Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mandarynka 1 szt Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Mandarynka 1 szt Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 1816.13 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 47.19 g; Kw. tł. nasy.: 8.25 g; Węglowodany ogółem: 274.36 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2611.77 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 431.40 g; W tym cukry: 76.84 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2975.80 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 509.92 g; W tym cukry: 133.71 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2754.28 kcal; Białko ogółem: 115.68 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 452.12 g; W tym cukry: 88.24 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2371.89 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 370.04 g; W tym cukry: 106.66 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2090.15 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 318.12 g; W tym cukry: 69.55 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 3.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-04-28 niedziela	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JEJCZ.</u> ) 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	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	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ.</u> ) 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 (bez soli) 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Suflet miesno-jarzynowy (i) (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	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Suflet miesno-jarzynowy (i) 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 Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II SN	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
2024-04-28 niedziela	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny (i) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzynna z olejem b/c (i) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką (bez mleka) (i) 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny (i) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką (bez mleka) (i) 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) (bez soli) 180 g Schab gotowany (bez soli) 90 g Sos własny (bez soli) 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką (i) (bez soli) 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) (bez soli) 180 g Schab gotowany (bez soli) 90 g Sos własny (bez soli) 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką (bez mleka) (i) 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 180 g Schab gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem (i) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) (i) 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
2024-04-28 niedziela	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	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 kiełbasa 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	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 Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ) Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ) Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g
		Wartość energetyczna: 1791.60 kcal; Białko ogółem: 109.26 g; Tłuszcz: 40.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 253.14 g; W tym cukry: 57.99 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2459.72 kcal; Białko ogółem: 121.06 g; Tłuszcz: 43.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 410.37 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2927.18 kcal; Białko ogółem: 129.57 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.58 g; Węglowodany ogółem: 515.24 g; W tym cukry: 128.69 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2601.28 kcal; Białko ogółem: 119.97 g; Tłuszcz: 50.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 428.63 g; W tym cukry: 91.00 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2369.15 kcal; Białko ogółem: 119.58 g; Tłuszcz: 35.26 g; Kw. tł. nasy.: 7.83 g; Węglowodany ogółem: 402.91 g; W tym cukry: 104.62 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2249.78 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 358.48 g; W tym cukry: 115.06 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 4.51 g;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Mięso 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, JA,J, MLE, SEL, GOR,</u> ) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Papykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ser topiony 25g 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Knedle z truskawkami * 300 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Knedle z truskawkami * 300 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolejca	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Mięso 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> ) Mięso 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	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1874.27 kcal; Białko ogółem: 41.60 g; Tłuszcz: 28.19 g; Kw. tł. nasy.: 9.38 g; Węglowodany ogółem: 381.24 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 2908.47 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 513.95 g; W tym cukry: 79.14 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 8.82 g;	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-16 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurczak 15 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR</u> ) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z soczewicy czarwonej 50 g Pasta z brokuła * 50 g Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolejca	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	
	Wartość energetyczna: 1937.62 kcal; Białko ogółem: 61.99 g; Tłuszcz: 42.53 g; Kw. tł. nasy.: 9.91 g; Węglowodany ogółem: 335.16 g; W tym cukry: 64.50 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2944.93 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 470.25 g; W tym cukry: 79.80 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 8.48 g;	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-17 środa	Śniadanie	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodk.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	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z fasoli 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety z brokuła* 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolejca	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g ( <u>może zawierać: MLE, 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	
	Wartość energetyczna: 1992.74 kcal; Białko ogółem: 56.00 g; Tłuszcz: 29.86 g; Kw. tł. nasy.: 9.91 g; Węglowodany ogółem: 387.48 g; W tym cukry: 89.08 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2962.19 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 86.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 459.70 g; W tym cukry: 92.43 g; Błonnik pok.: 41.47 g; Sól: 8.70 g;	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Zacierka 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> ) 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, JAJ, 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 SN		
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto wegetariańskie* 200 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto wegetariańskie* 300 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) 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	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )	
	Wartość energetyczna: 2086.09 kcal; Białko ogółem: 54.90 g; Tłuszcz: 48.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 369.74 g; W tym cukry: 86.87 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2991.97 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 88.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 467.03 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 9.10 g;	



		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-19 piątek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<b>GLUPSZ, SEL,</b>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 15 g (<b>MLE,</b>)                      Pasta z jaj 30 g (<b>JAJ, MLE,</b>)                      Serek a'la homogenizowany 30 g (<b>MLE,</b>)                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLUPSZ, MLE,</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE,</b>)                      Pasta z jaj 50 g (<b>JAJ, MLE,</b>)                      Serek a'la homogenizowany 50 g (<b>MLE,</b>)                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	II ŚN		
	Obiad	<p>Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<b>GLUPSZ, SEL,</b>)                      ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g                      Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (<b>RYB,</b>)                      Brokuł gotowany* 200 g                      Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<b>GLUPSZ, MLE, SEL,</b>)                      ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g                      Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<b>RYB,</b>)                      Brokuł gotowany* 200 g                      Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD		
	Kolejca	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<b>SEL,</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 15 g (<b>MLE,</b>)                      Twarożek 30 g (<b>MLE,</b>)                      Dżem 25g 2 szt                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE,</b>)                      Twarożek 70 g (<b>MLE,</b>)                      Dżem 25g 1 szt                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
PN	<p>Wafle tortowe 30 g (<b>GLUPSZ, SOJ,</b>)                      Jabłko 1 szt 1 szt</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 1877.94 kcal; Białko ogółem: 63.59 g; Tłuszcz: 40.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 326.11 g; W tym cukry: 85.34 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 4.50 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2722.12 kcal; Białko ogółem: 116.79 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 455.80 g; W tym cukry: 90.61 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 8.74 g;</p>	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy 230 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Pierogi z serem* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Makaron 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> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2101.32 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; W tym cukry: 75.52 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 3283.22 kcal; Białko ogółem: 129.28 g; Tłuszcz: 80.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 520.16 g; W tym cukry: 85.70 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 9.57 g;	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	<p>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 drobna                      kieł 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</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                      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</p>
	II SN		
	Obiad	<p>Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g                      Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 40 g                      Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>)                      Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g                      Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g                      Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ.</u>)                      Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g                      Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD		
	Kolacja	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)                      Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>)                      Dżem 25 g 2 szt                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>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 (bez soli) 50 g (<u>MLE.</u>)                      Pasztet z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 100 g                      Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>
PN	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)                      Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 1865.05 kcal; Białko ogółem: 55.60 g; Tłuszcz: 35.98 g; Kw. tł. nasy.: 11.37 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; W tym cukry: 63.62 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sól: 4.63 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2958.86 kcal; Białko ogółem: 119.35 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 474.12 g; W tym cukry: 74.61 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 8.42 g;</p>	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-22 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ SEL</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g ( <b>GLU PSZ SOJ MLE SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z fasoli 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ SEL</b> ) Pulpet drobiowy 40 g ( <b>GLU PSZ JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <b>GLU PSZ SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ MLE SEL</b> ) Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolejca	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <b>GLU PSZ SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет wegetariański () 50 g ( <b>GLU PSZ JAJ SEL</b> ) Ser topiony 25g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> ) Wafle tortowe 30 g ( <b>GLU PSZ SOJ</b> )		
	Wartość energetyczna: 1908.07 kcal; Białko ogółem: 54.18 g; Tłuszcz: 37.52 g; Kw. tł. nasy.: 9.56 g; Węglowodany ogółem: 345.77 g; W tym cukry: 77.71 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 3152.98 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 529.64 g; W tym cukry: 106.72 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 8.69 g;	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-23 wtorek	Śniadanie	<p>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</p>	<p>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 brokula* 50 g                      Pasta z soczewicy czerwonej 50 g                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	II SN		
	Obiad	<p>Wielowarzywna z zacierką*() (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g                      Rolaadka drobiowa 40 g (<u>JAJ,</u>)                      Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)                      Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)                      Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z zacierką*() 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)                      Pierogi z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)                      Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>)                      Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD		
	Kolacja	<p>Makaron 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>)                      Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 15 g                      Dżem 25g 1 szt                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>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</p>
PN	<p>Banan 1szt. 1 szt                      Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 1928.71 kcal; Białko ogółem: 54.49 g; Tłuszcz: 36.03 g; Kw. tł. nasy.: 10.04 g; Węglowodany ogółem: 364.67 g; W tym cukry: 101.55 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 4.91 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2787.53 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 487.52 g; W tym cukry: 99.88 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 8.10 g;</p>	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-24 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)                      Mięso 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</p>	<p>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>)                      Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>)                      Papykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL,</u>)                      Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (<u>SEL,</u>)                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	II SN		
	Obiad	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)                      Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>)                      Pieczeń rzymska wieprzowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)                      Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)                      Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g                      Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)                      Kottlet z jaj 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)                      Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)                      Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g                      Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD		
	Kolejca	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)                      Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>)                      Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE,</u>)                      Sałata zielona 10 g                      Mus z jabłek () z/c 100 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)                      Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>)                      Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>)                      Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE,</u>)                      Sałata zielona 10 g                      Jabłko 1 szt 1 szt                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	PN	<p>Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)                      Dżem 25 g 1 szt</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 1992.41 kcal; Białko ogółem: 55.05 g; Tłuszcz: 40.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 365.91 g; W tym cukry: 63.83 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 5.03 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3724.04 kcal; Białko ogółem: 133.85 g; Tłuszcz: 126.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 524.51 g; W tym cukry: 88.97 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 10.21 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z fasoli 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Makaron z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz sojowy z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ SOJ SEL</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mandarynka 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2242.74 kcal; Białko ogółem: 65.93 g; Tłuszcz: 30.25 g; Kw. tł. nasy.: 10.17 g; Węglowodany ogółem: 445.82 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2718.17 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 451.58 g; W tym cukry: 69.54 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 9.34 g;	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Zacierka 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> ) Pasta z białek z natką pietruszki 30 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Ser topiony 25g 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ, MCK,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety sojowe 90 g ( <u>SOJ,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolejca	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek a'la homogenizowany 30 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25g 2 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )		
		Wartość energetyczna: 1973.21 kcal; Białko ogółem: 56.70 g; Tłuszcz: 37.11 g; Kw. tł. nasy.: 11.19 g; Węglowodany ogółem: 370.59 g; W tym cukry: 88.04 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 2597.72 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 438.41 g; W tym cukry: 91.37 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 7.54 g;



		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-27 sobota	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<b>SEL, GLU OW,</b>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE,</b>)                      Baton szynkowy z kurcząt 15 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b>)                      Serek homo. naturalny 30 g (<b>MLE,</b>)                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW,</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE,</b>)                      Pasztet z ciecierzycy () 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>)                      Serek homo. naturalny 50 g (<b>MLE,</b>)                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	II SN		
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)                      Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g                      Pulpet drobiowy 40 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>)                      Sos jarzynowy () 50 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)                      Buraczki gotowane () 200 g                      Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)                      Kottlety z brokuła* 300 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>)                      Buraczki gotowane () 200 g                      Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD		
	Kolejca	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<b>SEL,</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE,</b>)                      Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ,</b>)                      Dżem 25 g 2 szt                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE,</b>)                      Ser żółty 50 g (<b>MLE,</b>)                      Sałatka z makaronu- dieta* 100 g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	PN	<p>Mandarynka 1 szt                      Chalka 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 1892.58 kcal; Białko ogółem: 56.57 g; Tłuszcz: 34.80 g; Kw. tł. nasy.: 8.78 g; Węglowodany ogółem: 356.18 g; W tym cukry: 89.43 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 4.00 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3185.25 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 108.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 471.95 g; W tym cukry: 91.59 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 7.99 g;</p>	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-28 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 30 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		
	Obiad	Dyniowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Pierogi z truskawkami * 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolejca	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 15 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z fasoli () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Wafle tortowe 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )		
	Wartość energetyczna: 2054.72 kcal; Białko ogółem: 52.20 g; Tłuszcz: 33.90 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; Węglowodany ogółem: 395.23 g; W tym cukry: 93.13 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 4.18 g;	Wartość energetyczna: 2829.14 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 455.42 g; W tym cukry: 104.27 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 7.13 g;	

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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