

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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 zolađ.	BIAL- WSZ Z ogr. latwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</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 z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) 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 b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Salata zielona 10 g
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 (<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 () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Fasolka szparagowa z wodą* 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 (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser zółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra 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 (<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>) Pyzdra 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 (<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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g 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 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) 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
	PN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków zoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła* 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła* 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła* 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła* 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g
Obiad	Solferino (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, 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 PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dylnia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g			Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mus z jabłek () z/c 100 g Gruszka 1szt. 150 g Wafle ryżowe 30 g
Kolejca	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konsenwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszet szefa z dodatkiem białka sojowego 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet miesno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony 20 g Salata zielona 10 g
	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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr.łl/Z ogr. subst.wydz.soków zoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli 50 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli 50 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 50 g
2024-03-20 środa Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 120 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 Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki po francusku z olejem () 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR</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 Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 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 Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 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 Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Mus z jabłek () b/c 150 g			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
Kolejca	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>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek kiszony 50 g
	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: 2908.72 kcal; Białko ogółem: 125.12 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 477.64 g; W tym cukry: 126.40 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 10.20 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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 zolađ.	BIAL- WSZ Z ogr. latwo 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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana b/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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Suflet mielno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Pызdra schabowa-wędzonka wiewprzowa schab wiewprzowy wędzony parzony. 20 g Pomidor 50 g	Mus z jabłek () z/c 100 g
Obiad	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryz na sypko 200 g Pulpet wiewprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Golabek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryz na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno warzyny () (z mięsa wiewprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryz na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wiewprzowy 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	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryz na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wiewprzowy 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	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Sos mięsno warzyny () (z mięsa wiewprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL</u>) 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 brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
Kolejca	Ryz na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wiewprzowa, 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: 2709.75 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 404.29 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2920.38 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 79.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 455.24 g; W tym cukry: 72.70 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 3197.40 kcal; Białko ogółem: 122.51 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 503.02 g; W tym cukry: 83.10 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 3168.05 kcal; Białko ogółem: 119.06 g; Tłuszcz: 75.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 515.67 g; W tym cukry: 101.66 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2444.64 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 360.09 g; W tym cukry: 42.85 g; Błonnik pok.: 41.93 g; Sól: 10.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł/ Z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-22 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 faszzerowana (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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o 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 Salata 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 bialek 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<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 Salata 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 Siedz z cebulką w oleju 90 g (<u>RYB,</u>) Surówka 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>) Surówka 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	Jabiko 1 szt 1 szt Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Płatki żytnie na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Jabiko 1 szt 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)		Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Jabiko 1 szt 1 szt	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Jabiko 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>) Salata 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: 2254.80 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 325.98 g; W tym cukry: 46.59 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 8.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Hummus 50 g (SEZ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (SEZ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (MLE)
2024-03-23 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 120 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ) 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 (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy 230 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy 230 g (GLU PSZ) 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 (MLE)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 200 ml (MLE)
2024-03-23 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Surówka z marchwi () (z olejem) 100 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Surówka z marchwi () (z olejem) 100 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi () (z olejem) 100 g (MLE) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Surówka z marchwi b/c () (z olejem) 100 g (MLE) Sałata 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) 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: 2789.04 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 99.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 388.46 g; W tym cukry: 75.53 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2919.30 kcal; Białko ogółem: 136.37 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 446.55 g; W tym cukry: 90.89 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 3339.86 kcal; Białko ogółem: 153.61 g; Tłuszcz: 87.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 512.76 g; W tym cukry: 100.06 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 12.16 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: 2713.87 kcal; Białko ogółem: 136.37 g; Tłuszcz: 93.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 356.09 g; W tym cukry: 41.96 g; Błonnik pok.: 39.68 g; Sól: 10.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Galaretką 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	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</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	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	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 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 Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 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 Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Biskopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolejca	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki (bez soli) 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN			Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)			Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr.łiz/ogr. subst.wydz.soków żołąd.	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 Sopotka wieprzowa,wędziona 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>) Pasztet 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, SOJ,</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 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, SOJ,</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, SOJ,</u>) Pasztet szefa z dodatkiem białka sojowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 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, SOJ,</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, SOJ,</u>) Pasztet 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 ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) 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 Dyńia 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>) Dyńia 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 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>) Surówka 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>)	
Kolacja	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 udźca* 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 udźca* 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 udźca* 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 udźca* 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 udźca* 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 udźca* 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>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek kiszony 50 g
	Wartość energetyczna: 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: 2528.45 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 391.88 g; W tym cukry: 97.59 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2754.36 kcal; Białko ogółem: 115.35 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 454.65 g; W tym cukry: 91.74 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 3215.47 kcal; Białko ogółem: 134.69 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 534.23 g; W tym cukry: 123.69 g; Błonnik pok.: 28.08 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków zoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wierzprowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 50 g Salata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła * 50 g 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	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wierzprowa schab wierzprowy wędzony parzony. 20 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml
Obiad	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką*() 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Gyros z kurczaka 90 g (<u>GOR.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką*() 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</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	Wielowarzywna z zacierką*() 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 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	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 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	Wielowarzywna z zacierką*() 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g
Kolacja	Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wierzprowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wierzprowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wierzprowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wierzprowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Szynka wierzprowa gotowana 50 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wierzprowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata 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;

2024-03-26 wtorek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-27 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 wieloowocowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Ogórek kiszony 50 g
	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 JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzynna 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 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		Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</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* 100 g Surówka wielowarzynna 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>)
	Kolacja	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE.</u>) 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 Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN			Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 3146.24 kcal; Białko ogółem: 117.04 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 541.62 g; W tym cukry: 120.38 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2518.49 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 373.90 g; W tym cukry: 71.61 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2837.83 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 459.06 g; W tym cukry: 87.27 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 3203.16 kcal; Białko ogółem: 135.56 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 524.75 g; W tym cukry: 99.62 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 3047.61 kcal; Białko ogółem: 125.51 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 507.20 g; W tym cukry: 108.54 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2420.58 kcal; Białko ogółem: 118.67 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 341.12 g; W tym cukry: 47.15 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 9.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Latwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAL- WSZ Z ogr. latwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>JAJ, GOR, S02</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 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>JAJ, GOR, S02</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
Obiad	Ziemiaczana () 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	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	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		Ziemiaczana () 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	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
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
Kolacja	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, 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>) 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	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>) 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>) 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	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 Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	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;	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;	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;	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;	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;	Wartość energetyczna: 2372.42 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 360.81 g; W tym cukry: 43.96 g; Błonnik pok.: 42.43 g; Sól: 9.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów				
2024-03-29 piątek	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>) Salata 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>) Salata 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>) Salata 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Salata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml			
		Obiad	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 Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Salata zielona 10 g		
			Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, 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 Kotlet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej 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, 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, 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, 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, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej 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 () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
			Kolejca	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>)		
				Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/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 Salata zielona 10 g Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatką wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 Salata zielona 10 g Jabiko 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
				PN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, bialka 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Latwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr.tilZ ogr. subst.wydz.soków zolađ.	BIAL- WSZ Z ogr. latwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła* 50 g Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pasta z brokuła* 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła* 50 g Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pasta z brokuła* 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 20 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brazowy) 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabiko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek na słodko 60 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 zółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziolami 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN			Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mandarynka 1 szt		Mandarynka 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2817.57 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 500.05 g; W tym cukry: 93.44 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2448.79 kcal; Białko ogółem: 71.63 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 393.88 g; W tym cukry: 78.94 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2675.10 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 471.76 g; W tym cukry: 93.30 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2979.23 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 533.29 g; W tym cukry: 126.48 g; Błonnik pok.: 40.14 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2933.41 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 529.86 g; W tym cukry: 139.75 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2368.33 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 386.51 g; W tym cukry: 52.28 g; Błonnik pok.: 46.16 g; Sól: 6.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z ziołami 70 g (MLE.) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, SOJ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Cwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Cwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
Obiad	Ziemiaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Ziemiaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) 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 (MLE.)	Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
Kolacja	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2741.24 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 48.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 479.50 g; W tym cukry: 88.19 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2760.26 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 419.34 g; W tym cukry: 106.22 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2923.66 kcal; Białko ogółem: 125.51 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 468.65 g; W tym cukry: 100.47 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 3187.73 kcal; Białko ogółem: 145.58 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 495.79 g; W tym cukry: 106.78 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 3323.69 kcal; Białko ogółem: 112.48 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 574.43 g; W tym cukry: 165.26 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2340.18 kcal; Białko ogółem: 123.29 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 340.85 g; W tym cukry: 44.88 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 10.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Latwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków zoład.	BIAL- WSZ Z ogr. latwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2783.70 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 463.98 g; W tym cukry: 75.85 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 10.06 g.	Wartość energetyczna: 2809.97 kcal; Białko ogółem: 130.29 g; Tłuszcz: 92.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.68 g; Węglowodany ogółem: 355.36 g; W tym cukry: 71.02 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2935.28 kcal; Białko ogółem: 137.49 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 418.72 g; W tym cukry: 68.07 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 3044.17 kcal; Białko ogółem: 148.69 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 427.22 g; W tym cukry: 60.71 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 3101.89 kcal; Białko ogółem: 134.42 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 474.67 g; W tym cukry: 115.01 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2507.68 kcal; Białko ogółem: 132.09 g; Tłuszcz: 84.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 319.69 g; W tym cukry: 37.42 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 7.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- W SZ Ubogoenergetyczna	BIAL- W SZ Bezmleczna	BIAL- W SZ Hipoalergiczna	BIAL- W SZ Niskosodowa	BIAL- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- W SZ Bezglutenowa	
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki 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 Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* (bez soli) 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
	Obiad	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>) Surówka 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>) Kneidle 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
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekami 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 Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 10 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej (bez soli) 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g 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 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 50 g (<u>MLE.</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- W SZ Ubogoenergetyczna	BIAL- W SZ Bezmleczna	BIAL- W SZ Hipoalergiczna	BIAL- W SZ Niskosodowa	BIAL- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- W SZ Bezglutenowa	
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Baton szynkowy z kurczak 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÖR.</u>) 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 (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra 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 (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta z brokuła* 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* (bez soli) 50 g (<u>SEL.</u>) 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 (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 100 g (<u>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>) Pyzdra 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej (b/soli) 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona z olejem*(bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) 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
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	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 (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	
2024-03-20 środa	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.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 (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Rolada z łopatkı więprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli (bez soli) 50 g Rolada z łopatkı więprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkı więprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 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 osl.niejad 50 g Rolada z łopatkı więprzowej 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 (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone (bez soli) () 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 Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 50 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt			Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
	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: 2232.13 kcal; Białko ogółem: 121.34 g; Tłuszcz: 43.58 g; Kw. tł. nasy.: 9.23 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; W tym cukry: 105.39 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 5.50 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- W SZ Ubogoenergetyczna	BIAL- W SZ Bezmleczna	BIAL- W SZ Hipoalergiczna	BIAL- W SZ Niskosodowa	BIAL- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- W SZ Bezglutenowa
Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>), Suflęt mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Suflęt mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Mus z jabłek () z/c 100 g		Mus z jabłek () z/c 100 g
Obiad	Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<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>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Kłopsik wieprzowy b/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>) Ryż na sypko (paraboliczny) (bez soli) 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g (<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>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Kłopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) (bez soli) 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 Kłopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u>) 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
Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 50 g (<u>MLE</u>), Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* (bez soli) 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 100 g (<u>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 z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Schab gotowany 40 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 1708.54 kcal; Białko ogółem: 71.84 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; Węglowodany ogółem: 235.65 g; W tym cukry: 56.92 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2523.92 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 403.02 g; W tym cukry: 52.46 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2843.71 kcal; Białko ogółem: 118.00 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 474.85 g; W tym cukry: 99.77 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2881.47 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 458.28 g; W tym cukry: 74.28 g; Błonnik pok.: 28.73 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: 2151.10 kcal; Białko ogółem: 75.54 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 331.16 g; W tym cukry: 76.01 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 4.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	
2024-03-22 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>) Salata 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 faszzerowana (miruna) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb 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 Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj (bez soli) 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryba faszzerowana (dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Podpiomyki 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	
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabłko 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-warzywna 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym () 300 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 Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka od Zduna-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	
	Obiad	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>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	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 (bez soli) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 230 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi b/c () (z olejem) 100 g (<u>MLE.</u>) 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 Pyzdra szynkowa-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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi () (z olejem) 100 g (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego () 100 g (<u>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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi () (z olejem) 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 1919.99 kcal; Białko ogółem: 114.91 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 241.60 g; W tym cukry: 44.15 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 9.11 g;	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;	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;	Wartość energetyczna: 3050.66 kcal; Białko ogółem: 140.19 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 479.26 g; W tym cukry: 89.53 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 8.47 g;	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;	Wartość energetyczna: 2372.19 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 343.24 g; W tym cukry: 80.67 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 4.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa
Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z 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 (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryz na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pызdra 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
Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa (bez soli) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s (bez soli) 150 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE, SEL.) 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 (MLE.) Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłek () z/c 100 g		Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g
Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki (bez soli) 50 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki (bez soli) 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 (MLE.)	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 (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g
	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: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2974.27 kcal; Białko ogółem: 138.26 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa
Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron 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 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 (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
Obiad	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>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet drobiowy (bez jaj) 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z serem (bez soli) 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	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Dymia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 180 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 50 ml (<u>SEL</u>) Surówka z selera i jabłka () 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 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 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 Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 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>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* b/soli 100 g (<u>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 tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 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
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)		Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 1914.08 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 269.71 g; W tym cukry: 67.84 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2783.28 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 471.97 g; W tym cukry: 59.03 g; Błonnik pok.: 39.44 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 3051.21 kcal; Białko ogółem: 115.81 g; Tłuszcz: 53.50 g; Kw. tł. nasy.: 10.89 g; Węglowodany ogółem: 545.72 g; W tym cukry: 121.30 g; Błonnik pok.: 41.44 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2895.04 kcal; Białko ogółem: 117.35 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 490.97 g; W tym cukry: 92.77 g; Błonnik pok.: 29.08 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: 2340.90 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 369.37 g; W tym cukry: 106.97 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 4.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- W SZ Ubogoenergetyczna	BIAL- W SZ Bezmleczna	BIAL- W SZ Hipoalergiczna	BIAL- W SZ Niskosodowa	BIAL- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- W SZ Bezglutenowa
Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) 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 (SEL, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g 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 (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z brokuła* 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła* 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml
Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*() (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*() (bez soli) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Roladka drobiowa (bez soli) 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez soli)* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem (bez soli) () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml (MLE.) Marchew oprószana z olejem () (bez glutenu) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Maślanka 200 ml (MLE.) Wafle ryżowe 30 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g
Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pызdra 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) 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 (MLE.) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g
	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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- W SZ Ubogoenergetyczna	BIAL- W SZ Bezmleczna	BIAL- W SZ Hipoalergiczna	BIAL- W SZ Niskosodowa	BIAL- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- W SZ Bezglutenowa	
2024-03-27 środa	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 Schab gotowany 50 g Pyszka 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>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</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 tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pyszka 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 wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Obiad		Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ, JAJ</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	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ, JAJ</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, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ, JAJ</u>) Pulpet wieprzowy (bez jaj) 90 g (<u>GLU PSZ, SEL</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 JEJCZ, JAJ</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
		PD	Mandarynka 1 szt Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolejca		Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instanc 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 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 pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Dżem 25 g 1 szt			Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g
Wartość energetyczna: 1773.67 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 39.88 g; Kw. tł. nasy.: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 258.13 g; W tym cukry: 59.26 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2877.49 kcal; Białko ogółem: 127.13 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 466.21 g; W tym cukry: 61.85 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 10.69 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: 2980.60 kcal; Białko ogółem: 119.31 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 483.04 g; W tym cukry: 77.71 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 7.36 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: 2386.78 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 359.97 g; W tym cukry: 84.87 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 4.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- W SZ Ubogoenergetyczna	BIAL- W SZ Bezmleczna	BIAL- W SZ Hipoalergiczna	BIAL- W SZ Niskosodowa	BIAL- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- W SZ Bezglutenowa	
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z fasoli 50 g Szynkowa krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</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 osl.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>) Mięso 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>) Mięso 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 Mięso 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 osl.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
Obiad	Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos 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	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	Ziemniaczana (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
Kolejacja	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 udzka 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 udzka 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>) Mięso 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>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Mięso 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	
2024-03-29 piątek	Śniadanie	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 ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ryba faszzerowana (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 faszzerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, 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>) Twaróg półtusty 50 g (<u>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	
	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, SO2, MCK.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej 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 JE CZ.</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 JE CZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos bazylowy () 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 JE CZ.</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, SO2, 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 JE CZ.</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, SO2, 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	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
	Kolejacja	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 JE CZ.</u>)	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>) 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	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>) 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	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- W SZ Ubogoenergetyczna	BIAL- W SZ Bezmleczna	BIAL- W SZ Hipoalergiczna	BIAL- W SZ Niskosodowa	BIAL- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- W SZ Bezglutenowa
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT., SEL.</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pasta z brokuła* 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z brokuła* 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* (bez soli) 50 g Pasta z brokuła* (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 brokuła* 50 g Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	
	Obiad	Ryż na sypko (brązowy) 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) (bez soli) 180 g Gulasz warzywny dieta*(bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet rybno-warzywny* 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet rybno-warzywny*(bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, RYB, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT., SEL.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 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 Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 warzywna*(bez soli) 50 g (<u>SEL.</u>) Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>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 warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Mandarynka 1 szt Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mandarynka 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	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: 1624.42 kcal; Białko ogółem: 57.50 g; Tłuszcz: 38.88 g; Kw. tł. nasy.: 6.94 g; Węglowodany ogółem: 273.33 g; W tym cukry: 77.15 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2467.99 kcal; Białko ogółem: 81.32 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 430.95 g; W tym cukry: 72.09 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2991.33 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 507.36 g; W tym cukry: 127.93 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2658.93 kcal; Białko ogółem: 81.92 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 476.39 g; W tym cukry: 96.22 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2256.03 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 8.72 g; Węglowodany ogółem: 363.12 g; W tym cukry: 100.68 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 1909.14 kcal; Białko ogółem: 50.47 g; Tłuszcz: 46.23 g; Kw. tł. nasy.: 9.53 g; Węglowodany ogółem: 334.59 g; W tym cukry: 72.11 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 2.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- W SZ Ubogoenergetyczna	BIAL- W SZ Bezmleczna	BIAL- W SZ Hipoalergiczna	BIAL- W SZ Niskosodowa	BIAL- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- W SZ Bezglutenowa	
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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Cwikla z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/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 15 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Cwikla z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Cwikla z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Salata zielona 10 g Cwikla z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Salata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	
2024-03-31 niedziela	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny (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	Ziemniaczana (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (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	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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
Kolejca	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-wędliną wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Filet z kurczaka gotowany 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 15 g Filet z kurczaka gotowany 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>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Salata 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)		Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 40 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g
	Wartość energetyczna: 1800.65 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 39.30 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 255.59 g; W tym cukry: 52.60 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2545.85 kcal; Białko ogółem: 124.32 g; Tłuszcz: 42.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 430.12 g; W tym cukry: 65.08 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2972.05 kcal; Białko ogółem: 131.58 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.33 g; Węglowodany ogółem: 525.22 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2868.95 kcal; Białko ogółem: 125.35 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 470.31 g; W tym cukry: 100.55 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2420.62 kcal; Białko ogółem: 119.45 g; Tłuszcz: 34.86 g; Kw. tł. nasy.: 7.69 g; Węglowodany ogółem: 418.00 g; W tym cukry: 102.71 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2310.85 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 375.46 g; W tym cukry: 105.97 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 4.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g 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 Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 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 Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
Obiad	Ziemiaki 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 Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki 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		Rosół z makaronem (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki 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>) Ziemiaki 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	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
PD	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g 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>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
PN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1742.61 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.58 g; Węglowodany ogółem: 235.88 g; W tym cukry: 57.24 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2661.83 kcal; Białko ogółem: 125.27 g; Tłuszcz: 78.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 376.95 g; W tym cukry: 54.90 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2925.52 kcal; Białko ogółem: 127.27 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 451.51 g; W tym cukry: 91.24 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2794.21 kcal; Białko ogółem: 136.76 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 401.17 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2449.51 kcal; Białko ogółem: 135.28 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 333.97 g; W tym cukry: 102.98 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2186.48 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 312.74 g; W tym cukry: 86.03 g; Błonnik pok.: 17.44 g; Sól: 4.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 15 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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 zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	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>) Jablko 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>) Jablko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-03-19 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 zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pasta z brokula* 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 zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Pasta z brokula* 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>) Dyńia 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>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 zawartosci 3/4 tl.(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 JĘCZ</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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-03-20 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 zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.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 zawartosci 3/4 tl.(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 udźca gotowany mielony (<u>GLU PSZ, JA</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 brokula* 150 g (<u>GLU PSZ, JA</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		
	Kolacja	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(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 zawartosci 3/4 tl.(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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Vegetariańska
2024-03-21 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 zawartosci 3/4 tl.(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 zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	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 zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2071.09 kcal; Białko ogółem: 56.94 g; Tłuszcz: 48.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 365.03 g; W tym cukry: 73.67 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2976.97 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 88.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 462.32 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 9.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miłks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 30 g (<u>JAJ, 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	Platki 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>) Miłks o zawartosci 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		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 40 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
	PD		
	Kolacja	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miłks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miłks o zawartosci 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>) Jablko 1 szt 1 szt	
	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;	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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-03-23 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEĆZ</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 zawartosci 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, SOZ</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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi () (z olejem) 100 g (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</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: 3279.37 kcal; Białko ogółem: 129.77 g; Tłuszcz: 79.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 521.83 g; W tym cukry: 88.13 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 9.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- W SZ Niskobiałkowa	BIAL- W SZ Wegetariańska
2024-03-24 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>) Mięks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.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>) Mięks o zawartosci 3/4 tl.(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 ŚN		
	Obiad	<p>Grycikowa () 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>Grycikowa () 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>) Mięks o zawartosci 3/4 tl.(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>) Mięks o zawartosci 3/4 tl.(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 JĘCZ,</u>)</p>
PN	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</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>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ SOJ MLE SEL, może zawierać: JAJ GOR SOJ</u>) 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 (<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 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Pulpet drobiowy 40 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia 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 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
	PD		
	Kolacja	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g (<u>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>) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет wegetariański () 50 g (<u>GLU PSZ JAJ 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
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ SOJ</u>)	
	Wartość energetyczna: 1899.07 kcal; Białko ogółem: 56.34 g; Tłuszcz: 36.68 g; Kw. tł. nasy.: 9.56 g; Węglowodany ogółem: 342.26 g; W tym cukry: 65.71 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 3143.98 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 526.13 g; W tym cukry: 94.72 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 8.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miłks o zawartosci 3/4 tl.(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>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miłks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z brokuła * 50 g Pasta z soczewicy czarnej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	II ŚN		
	Obiad	<p>Wielowarzywna z zacierką*() (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka 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>) Miłks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 15 g Dżem 25 g 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>) Miłks o zawartosci 3/4 tl.(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 Podplomyki 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>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-03-27 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>)</p> <p>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>)</p> <p>Miód (25g) 1 szt</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (<u>SEL,</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	II ŚN		
	Obiad	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEĆZ,</u>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Kotlet z jaj 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD		
	Kolacja	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Mus z jabłek () z/c 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
PN	<p>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>)</p> <p>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: 3723.28 kcal; Białko ogółem: 137.62 g; Tłuszcz: 128.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 515.69 g; W tym cukry: 88.97 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 10.20 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-03-28 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 zawartosci 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 zawartosci 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 SN		
	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 zawartosci 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 zawartosci 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-03-29 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 zawartosci 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 Salata 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>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	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, SO2, 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		
	Kolacja	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 Salata zielona 10 g Jabiko 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>)	
	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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miłks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z brokuła* 70 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miłks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pasta z brokuła* 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miłks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna* 75 g (<u>SEL,</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miłks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Mandarynka 1 szt Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2015.64 kcal; Białko ogółem: 47.97 g; Tłuszcz: 46.29 g; Kw. tł. nasy.: 8.97 g; Węglowodany ogółem: 374.19 g; W tym cukry: 93.17 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2854.57 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 478.94 g; W tym cukry: 86.23 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sól: 8.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- W SZ Niskobiałkowa	BIAL- W SZ Vegetariańska
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Cwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 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 Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)
	II ŚN		
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pierogi z truskawkami* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Ryz na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 15 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2356.65 kcal; Białko ogółem: 60.60 g; Tłuszcz: 45.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 437.22 g; W tym cukry: 102.80 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 4.47 g;	Wartość energetyczna: 3099.84 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 81.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 497.56 g; W tym cukry: 115.51 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 7.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>)</p> <p>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 15 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)</p> <p>Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)</p>
	II ŚN		
	Obiad	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 40 g</p> <p>Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ,</u>)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD		
	Kolacja	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
PN	<p>Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 1661.93 kcal; Białko ogółem: 62.12 g; Tłuszcz: 37.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 279.56 g; W tym cukry: 44.23 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sól: 4.83 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2804.61 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 413.38 g; W tym cukry: 54.92 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 8.51 g;</p>	

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,