

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków zoiąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ,) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ,) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> ,) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ,) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> ,) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ,) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> ,) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ,) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u> ,)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa kiełbasa parzona z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
Obiad	Ziemniaczana (bez miewka) () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, 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	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, 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	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, 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	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, 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> ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u> ,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, 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> ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u> ,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Chrupki kukurydziane 20 g			Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)	Mus z jabłek () z/c 100 g	Gruszka 1szt. 150 g Wafle ryżowe 30 g
Kolacja	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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasztet 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> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
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</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2858.52 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 56.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 504.51 g; W tym cukry: 74.30 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2790.61 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 431.19 g; W tym cukry: 79.34 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2613.59 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 466.94 g; W tym cukry: 84.39 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 3099.17 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 560.49 g; W tym cukry: 126.02 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2946.78 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 507.14 g; W tym cukry: 113.04 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2510.99 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 71.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 382.73 g; W tym cukry: 47.92 g; Błonnik pok.: 39.54 g; Sól: 9.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków zoiąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 ml (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) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana 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) Pasta z fasoli 50 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 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 (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 kieł.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 (MLE) 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) Szynkowa dębowa kieł.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 (MLE) 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) Szynkowa dębowa kieł.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 (SEL) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z fasoli 50 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 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 (MLE)	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała 50 g
Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 30 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 120 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki po francusku z olejem () 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Mus z jabłek () b/c 150 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt
Kolejca	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW) 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) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 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) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 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) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Twarożek 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Dżem 25 g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek kiszony 50 g
	Wartość energetyczna: 2688.51 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 477.17 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2415.25 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 394.29 g; W tym cukry: 84.23 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2588.55 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 415.78 g; W tym cukry: 89.84 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2979.65 kcal; Białko ogółem: 124.98 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 495.31 g; W tym cukry: 130.41 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2859.92 kcal; Białko ogółem: 119.98 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 476.84 g; W tym cukry: 126.13 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2334.80 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 356.49 g; W tym cukry: 49.33 g; Błonnik pok.: 41.68 g; Sól: 11.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mleko o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mleko o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) 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.) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mleko o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE) Pyzdra schabowa-wędzonka wiewrzowa schab wiewrzowy wędzony parzony. 20 g Pomidor 50 g	Mus z jabłek () z/c 100 g
Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Pulpet wiewrzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surowka z selera i marchwi z olejem () 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wiewrzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wiewrzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wiewrzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wiewrzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surowka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Mus z jabłek () z/c 100 g		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
Kolacja	Ryz 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 wiewrzowa, 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) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 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) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (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.) Mleko o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (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.) Mleko o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.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 (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wiewrzowa, 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: 2724.75 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 80.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 409.00 g; W tym cukry: 84.56 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2935.38 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 459.95 g; W tym cukry: 85.90 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 3212.40 kcal; Białko ogółem: 120.47 g; Tłuszcz: 83.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 507.73 g; W tym cukry: 96.30 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 3183.05 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 520.38 g; W tym cukry: 114.86 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 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 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mleki o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mleki o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mleki o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła * 20 g Pomidor 50 g	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła * 20 g Pomidor 50 g
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 Śledź z cebulką w oleju 90 g (<u>RYB</u>) Surowka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB</u>) Surowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			Koktajl wielowocowy* 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Kolejca	Płatki żytnie na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Rolada z topatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mleki o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mleki o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Rolada z topatki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN		Jabłko 1 szt 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)		Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2988.93 kcal; Białko ogółem: 133.80 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 470.03 g; W tym cukry: 78.77 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2423.02 kcal; Białko ogółem: 80.26 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 365.85 g; W tym cukry: 94.00 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2547.30 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 424.58 g; W tym cukry: 92.03 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2990.85 kcal; Białko ogółem: 130.61 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 490.13 g; W tym cukry: 102.62 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 3295.14 kcal; Białko ogółem: 135.59 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 530.21 g; W tym cukry: 139.58 g; Błonnik pok.: 39.77 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 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 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 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 ziołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-06 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) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Salata 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) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (SEZ) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II SN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Salata zielona 10 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (MLE)	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Salata zielona 10 g
2024-04-06 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)
2024-04-06 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 Salata 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 Salata 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) Salata 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) Salata 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) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN		Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 30 g (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 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Rolada z łopatką wieprzowej 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II SN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Salata zielona 10 g
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) 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* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) 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	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
Kolacja	Platki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, 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.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (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.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	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 50 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	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 50 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlna 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 Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN			Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)			Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 3014.71 kcal; Białko ogółem: 120.52 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 490.79 g; W tym cukry: 103.30 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2596.28 kcal; Białko ogółem: 136.40 g; Tłuszcz: 78.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; W tym cukry: 79.63 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2909.22 kcal; Białko ogółem: 148.10 g; Tłuszcz: 81.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 407.10 g; W tym cukry: 74.29 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 3370.29 kcal; Białko ogółem: 168.04 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 491.57 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 3424.66 kcal; Białko ogółem: 157.40 g; Tłuszcz: 85.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 526.70 g; W tym cukry: 120.53 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2578.05 kcal; Białko ogółem: 142.55 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 333.87 g; W tym cukry: 31.08 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 8.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 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
Śniadanie	Płatki jęczmienne 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% 10g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z brokuła* 50g Sałata zielona 10g Papryka świeża 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z brokuła* 50g Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Pasta z brokuła* 50g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10g Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z brokuła* 50g Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II SN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20g Sałata zielona 10g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20g Sałata zielona 10g
Obiad	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180g Pulpet drobiowy 90g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 120g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką*() 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Gyros z kurczaka 90g (GOR.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100g (JAJ, GOR.) Surówka z marchwi i jabłka () 100g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką*() 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Roladka drobiowa 90g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 200g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką*() 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Roladka drobiowa 90g (JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 200g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Roladka drobiowa 90g (JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 200g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką*() 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Roladka drobiowa 90g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.) Wafle ryżowe 30g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30g	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30g
Kolacja	Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10g Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN		Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE.) Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE.)		Chleb żytni razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20g Sałata zielona 20g
	Wartość energetyczna: 2750.50 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 479.91 g; W tym cukry: 93.55 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2476.22 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 368.87 g; W tym cukry: 106.55 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2686.71 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 446.72 g; W tym cukry: 106.24 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 3224.97 kcal; Białko ogółem: 129.67 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 535.88 g; W tym cukry: 105.64 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 3183.98 kcal; Białko ogółem: 129.87 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 550.06 g; W tym cukry: 144.30 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2296.42 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 346.62 g; W tym cukry: 40.60 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 9.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków zoiąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-11 czwartek	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 JECZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Waffle ryżowe 30 g
2024-04-11 czwartek	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	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	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	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	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
2024-04-11 czwartek	Kolacja	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>) Połędwica Sopotcka 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN		Mandarynka 1 szt Waffle ryżowe 30 g	Waffle ryżowe 30 g Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt Waffle ryżowe 30 g	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 Salata zielona 10 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 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków zoiąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II SN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g
Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Warzywa po grecku () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kottlet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surowka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surowka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Chrupki kukurydziane 20 g			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	
Kolejka	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Rolada z topatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN		Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 50 g
	Wartość energetyczna: 2778.24 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 475.17 g; W tym cukry: 70.02 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2423.70 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 379.38 g; W tym cukry: 91.06 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2619.28 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 440.31 g; W tym cukry: 94.30 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2932.82 kcal; Białko ogółem: 125.53 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 472.43 g; W tym cukry: 101.82 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2865.05 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 494.35 g; W tym cukry: 140.83 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2444.98 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 352.06 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 8.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW,) 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 Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW,) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Maślanka 200 ml (MLE,)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona z dod.wody, białka wp 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryz na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR,) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryz na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g
Kolejka	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (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,) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,) Sałata z makaronu- dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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 krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,) Sałata z makaronu- dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,) Sałata z makaronu- dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,) Ser żółty 50 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL,) Sałata zielona 10 g Pomidor 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,) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,) Sałata z makaronu- dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN			Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ,)		Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2839.24 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 502.34 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2663.96 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 91.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 397.95 g; W tym cukry: 80.38 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2795.82 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 467.45 g; W tym cukry: 84.25 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 3186.06 kcal; Białko ogółem: 133.82 g; Tłuszcz: 87.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 491.47 g; W tym cukry: 101.85 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 3034.52 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 522.64 g; W tym cukry: 142.04 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2593.81 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 388.12 g; W tym cukry: 45.82 g; Błonnik pok.: 41.26 g; Sól: 7.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków zoiąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-14, niedziela	II SN	<p>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.)</p>	<p>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.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>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.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>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.) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>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.) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Surfiel mięsno-jarzykowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>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.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
		<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>			<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml</p>	<p>Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g</p>
Obiad	<p>Dyniowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, 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</p>	<p>Dyniowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) 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</p>	<p>Dyniowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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</p>	<p>Dyniowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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</p>	<p>Dyniowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) 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</p>		
	<p>Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml</p>			<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	
Kolejka	<p>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</p>	<p>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 waniliowym 50 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>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 waniliowym 50 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>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-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	
	<p>Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)</p>	<p>Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)</p>	<p>Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.)</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.)</p>	<p>Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.)</p>	<p>Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g</p>	
PN	<p>Wartość energetyczna: 2681.18 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 461.89 g; W tym cukry: 90.41 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 9.30 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2497.92 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 380.34 g; W tym cukry: 92.44 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 7.20 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2655.99 kcal; Białko ogółem: 120.14 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 426.97 g; W tym cukry: 90.91 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 8.07 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2920.06 kcal; Białko ogółem: 140.20 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 454.11 g; W tym cukry: 97.23 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 9.31 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3070.22 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 537.33 g; W tym cukry: 148.46 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 8.41 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2304.57 kcal; Białko ogółem: 124.77 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 326.76 g; W tym cukry: 44.69 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 9.72 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) 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 Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 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	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 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>) 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>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* (bez soli) 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</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>) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 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	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surowka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, 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	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, 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	Solferino (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, 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	Solferino (bez glutenu) () 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 Wafle ryżowe 30 g		Mus z jabłek () z/c 100 g		Mus z jabłek () z/c 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt
Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g (<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 Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet miesno-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 miesno-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: 1727.58 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz: 40.47 g; Kw. tł. nasy.: 9.32 g; Węglowodany ogółem: 271.03 g; W tym cukry: 61.46 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2429.26 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 51.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 409.47 g; W tym cukry: 60.76 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2528.63 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 419.61 g; W tym cukry: 93.71 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2221.03 kcal; Białko ogółem: 65.34 g; Tłuszcz: 42.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; Węglowodany ogółem: 411.51 g; W tym cukry: 73.28 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2162.75 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 36.87 g; Kw. tł. nasy.: 9.08 g; Węglowodany ogółem: 387.02 g; W tym cukry: 95.65 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2342.86 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 377.87 g; W tym cukry: 103.29 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 4.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(truskowa)	BIAŁ- 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 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 (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z fasoli (bez soli) 50 g Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl bananowo-dyniowy b/c 200 ml (MLE.)		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
Obiad	Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa (bez soli) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemiaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez soli) 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone (bez soli) () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 50 ml (SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt				Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g
	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: 2509.62 kcal; Białko ogółem: 116.61 g; Tłuszcz: 45.96 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 423.78 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2952.76 kcal; Białko ogółem: 122.16 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 508.68 g; W tym cukry: 138.80 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2811.46 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 470.40 g; W tym cukry: 92.25 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2183.33 kcal; Białko ogółem: 116.21 g; Tłuszcz: 40.72 g; Kw. tł. nasy.: 8.37 g; Węglowodany ogółem: 345.92 g; W tym cukry: 105.11 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2227.68 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 350.30 g; W tym cukry: 111.93 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 5.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-04-04 czwartek	II SN	<p>Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka zielona 10 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Suflęt mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Suflęt mięsno-jarzynowy () 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
		<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>		<p>Mus z jabłek () z/c 100 g</p>		<p>Mus z jabłek () z/c 100 g</p>	
2024-04-04 czwartek	Obiad	<p>Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy b/jaj 90 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez soli) () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) (bez soli) 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
		<p>Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml</p>		<p>Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml</p>		<p>Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml</p>	
2024-04-04 czwartek	Kolejca	<p>Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szyunkowa 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szyunka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 50 g (MLE.) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* (bez soli) 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szyunkowa 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</p>
		<p>Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)</p>	<p>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)</p>	<p>Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Schab gotowany 40 g</p>	<p>Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 1723.54 kcal; Białko ogółem: 69.80 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; Węglowodany ogółem: 240.36 g; W tym cukry: 70.12 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 7.45 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2528.52 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 11.81 g; Węglowodany ogółem: 408.13 g; W tym cukry: 67.46 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 9.52 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2848.31 kcal; Białko ogółem: 115.36 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 479.96 g; W tym cukry: 114.77 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 6.92 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2896.47 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 462.99 g; W tym cukry: 87.48 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 6.77 g;</p>	<p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2166.10 kcal; Białko ogółem: 73.50 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 335.87 g; W tym cukry: 89.21 g; Błonnik pok.: 18.08 g; Sól: 4.84 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ryba faszerowana (miruna) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z jaj (bez soli) 50 g (JAJ, MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ryba faszerowana (dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez soli) () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) (bez soli) 90 g (RYB.) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 50 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatkii wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt		Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 40 g (SEL.)	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 1726.51 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 46.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 237.63 g; W tym cukry: 59.97 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2692.93 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 461.18 g; W tym cukry: 85.49 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2981.62 kcal; Białko ogółem: 124.67 g; Tłuszcz: 52.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 518.89 g; W tym cukry: 116.27 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2683.68 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 455.80 g; W tym cukry: 90.61 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2274.98 kcal; Białko ogółem: 117.81 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 8.66 g; Węglowodany ogółem: 357.35 g; W tym cukry: 91.92 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2151.19 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 351.52 g; W tym cukry: 105.40 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 3.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	
2024-04-06 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 100 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 SN	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	
	Kolejacja	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) 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 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-04-07 niedziela	Sniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Galarełka drobiowa z udźca kurczaka* 50 g (SEL) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Galarełka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb 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	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Galarełka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Galarełka 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Galarełka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II SN	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml
2024-04-07 niedziela	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 Surowka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 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	Rosół z makaronem (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	Rosół z makaronem () 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	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (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
2024-04-07 niedziela	Kolacja	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 kiełbasa 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 zawartości 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.)	Platki 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki (bez soli) 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (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: 2684.55 kcal; Białko ogółem: 126.31 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 417.56 g; W tym cukry: 59.13 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 3275.26 kcal; Białko ogółem: 137.63 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 519.17 g; W tym cukry: 110.41 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 3023.07 kcal; Białko ogółem: 143.39 g; Tłuszcz: 81.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 441.23 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2365.08 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 343.27 g; W tym cukry: 86.35 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2481.83 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 354.74 g; W tym cukry: 99.52 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 6.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(truskawka)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa żeberka drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 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 (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 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	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynkowa żeberka drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
Obiad	Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy l) 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c l) 100 g (MLE, SEL.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) l) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy l) 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem l) 200 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) l) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy (bez jaj) 90 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy l) 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem l) 200 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) l) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem (bez soli) 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Jabiko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) l) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) l) 300 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 180 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) l) 50 ml (SEL.) Surówka z selera i jabłka l) 200 g (MLE, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* b/soli 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym l) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 1923.08 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 273.22 g; W tym cukry: 79.84 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2787.88 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 477.08 g; W tym cukry: 74.03 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 3055.81 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 10.99 g; Węglowodany ogółem: 550.83 g; W tym cukry: 136.30 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2904.04 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 494.48 g; W tym cukry: 104.77 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2237.49 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 39.09 g; Kw. tł. nasy.: 5.85 g; Węglowodany ogółem: 362.66 g; W tym cukry: 96.84 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 2349.90 kcal; Białko ogółem: 87.22 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 372.88 g; W tym cukry: 118.97 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 4.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-04-09 wtorek	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 kiełbasa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła* 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surowka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Surowka 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	Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pyzdra 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.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (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.) Pyzdra 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	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 1674.81 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 38.35 g; Kw. tł. nasy.: 8.42 g; Węglowodany ogółem: 256.83 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2707.44 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 471.36 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 3037.58 kcal; Białko ogółem: 122.16 g; Tłuszcz: 52.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 543.76 g; W tym cukry: 151.74 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2899.19 kcal; Białko ogółem: 125.76 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 473.18 g; W tym cukry: 105.78 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2240.11 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 46.37 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 361.46 g; W tym cukry: 94.79 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2396.40 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 395.18 g; W tym cukry: 116.74 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 5.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-04-11 czwartek	Sniadanie II SN	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z fasoli 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
2024-04-11 czwartek	Obiad PD	Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiacczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 180 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
		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
2024-04-11 czwartek	Kolacja PN	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		Wafle ryżowe 30 g Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 1775.67 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 43.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.74 g; Węglowodany ogółem: 272.79 g; W tym cukry: 58.11 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2440.58 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 52.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 407.72 g; W tym cukry: 60.06 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2660.51 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 445.74 g; W tym cukry: 93.01 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2563.35 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 420.58 g; W tym cukry: 73.16 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2536.89 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 374.47 g; W tym cukry: 107.14 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2267.61 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 351.40 g; W tym cukry: 97.49 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 4.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-04-12 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 kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj (bez soli) 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, 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
2024-04-12 piątek	Obiad	Ziemiaki 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>) Surowka 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 JECZ.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos bazylkowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemiaki 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 JECZ.</u>) Ziemiaki 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>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (Dorsz)(bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml
		PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por		Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
2024-04-12 piątek	Kolejka	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatką 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 łopatką wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatką wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpiomyki 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 Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Schab gotowany 40 g
		Wartość energetyczna: 1809.71 kcal; Białko ogółem: 83.77 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 270.78 g; W tym cukry: 69.61 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2526.39 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 51.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.19 g; Węglowodany ogółem: 444.64 g; W tym cukry: 89.70 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2794.36 kcal; Białko ogółem: 121.09 g; Tłuszcz: 53.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 480.34 g; W tym cukry: 131.58 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2601.42 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 442.09 g; W tym cukry: 93.24 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2310.49 kcal; Białko ogółem: 112.34 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 356.62 g; W tym cukry: 102.51 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2231.65 kcal; Białko ogółem: 72.98 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 375.94 g; W tym cukry: 126.74 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 3.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-04-13 sobota	Śniadanie II SN	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		Maślanka 200 ml (MLE.)		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	
2024-04-13 sobota	Obiad PD	Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Surowka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) (bez soli) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 230 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 50 ml (SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
2024-04-13 sobota	Kolejca PN	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Sałata z makaronu- dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (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 drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* (bez soli) 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		Mandarynka 1 szt Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mandarynka 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mandarynka 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 1816.13 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 47.19 g; Kw. tł. nasy.: 8.25 g; Węglowodany ogółem: 274.36 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2611.77 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 431.40 g; W tym cukry: 76.84 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2975.80 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 509.92 g; W tym cukry: 133.71 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2754.28 kcal; Białko ogółem: 115.68 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 452.12 g; W tym cukry: 88.24 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2371.89 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 370.04 g; W tym cukry: 106.66 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2090.15 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 318.12 g; W tym cukry: 69.55 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 3.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa		
2024-04-14, niedziela	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj (bez soli) 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Suflet miesno-jarzynowy (i) (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflet miesno-jarzynowy (i) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
		II SN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	
		Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny (i) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzynowa z olejem b/c (i) 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką (bez mleka) (i) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny (i) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką (bez mleka) (i) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny (i) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką (i) (bez soli) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) (bez soli) 180 g Schab gotowany (bez soli) 90 g Sos własny (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką (bez mleka) (i) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 180 g Schab gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem (i) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) (i) 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 20 g
	Wartość energetyczna: 1791.60 kcal; Białko ogółem: 109.26 g; Tłuszcz: 40.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 253.14 g; W tym cukry: 57.99 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2459.72 kcal; Białko ogółem: 121.06 g; Tłuszcz: 43.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 410.37 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2927.18 kcal; Białko ogółem: 129.57 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.58 g; Węglowodany ogółem: 515.24 g; W tym cukry: 128.69 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2601.28 kcal; Białko ogółem: 119.97 g; Tłuszcz: 50.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 428.63 g; W tym cukry: 91.00 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2369.15 kcal; Białko ogółem: 119.58 g; Tłuszcz: 35.26 g; Kw. tł. nasy.: 7.83 g; Węglowodany ogółem: 402.91 g; W tym cukry: 104.62 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2249.78 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 358.48 g; W tym cukry: 115.06 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 4.51 g;		

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 15 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR</u>) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) 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>) 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	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
	Wartość energetyczna: 1973.55 kcal; Białko ogółem: 46.37 g; Tłuszcz: 29.32 g; Kw. tł. nasy.: 8.33 g; Węglowodany ogółem: 398.26 g; W tym cukry: 76.89 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 3199.08 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 569.77 g; W tym cukry: 88.14 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 8.76 g;	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-03 środa	Śniadanie	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 15 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) 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	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 40 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety z brokuła* 150 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolejca	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g (może zawierać: MLE, GOR) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Ser topiony 25g 2 szt (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
	PN	Pieczchywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ) Dżem 25 g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1943.94 kcal; Białko ogółem: 50.86 g; Tłuszcz: 27.00 g; Kw. tł. nasy.: 9.04 g; Węglowodany ogółem: 386.67 g; W tym cukry: 88.81 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2913.38 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 83.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 458.90 g; W tym cukry: 92.15 g; Błonnik pok.: 41.12 g; Sól: 8.66 g;	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto wegetariańskie* 200 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2086.09 kcal; Białko ogółem: 54.90 g; Tłuszcz: 48.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 369.74 g; W tym cukry: 86.87 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2991.97 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 88.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 467.03 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 9.10 g;	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-05 piątek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLUPSZ, SEL,)</p> <p>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 15 g (MLE,)</p> <p>Pasta z jaj 30 g (JAJ, MLE,)</p> <p>Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE,)</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 pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,)</p> <p>Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,)</p> <p>Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,)</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>Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLUPSZ, SEL,)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (RYB,)</p> <p>Brokuł gotowany* 200 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB,)</p> <p>Brokuł gotowany* 200 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD		
	Kolejca	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 15 g (MLE,)</p> <p>Twarożek 30 g (MLE,)</p> <p>Dżem 25g 2 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>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,)</p> <p>Twarożek 70 g (MLE,)</p> <p>Dżem 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>
PN	<p>Wafle tortowe 30 g (GLUPSZ, SOJ,)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 1877.94 kcal; Białko ogółem: 63.59 g; Tłuszcz: 40.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 326.11 g; W tym cukry: 85.34 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 4.50 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2722.12 kcal; Białko ogółem: 116.79 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 455.80 g; W tym cukry: 90.61 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 8.74 g;</p>	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolejacja	Makarony na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi () (z olejem) 100 g (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2101.32 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; W tym cukry: 75.52 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 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;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 15 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	II SN		
	Obiad	<p>Rosół z makaronem () 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>Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD		
	Kolacja	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki (bez soli) 50 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>
PN	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 1913.85 kcal; Białko ogółem: 60.74 g; Tłuszcz: 38.84 g; Kw. tł. nasy.: 12.23 g; Węglowodany ogółem: 340.66 g; W tym cukry: 63.90 g; Błonnik pok.: 18.75 g; Sól: 4.68 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3007.66 kcal; Białko ogółem: 124.49 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 474.93 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 8.47 g;</p>	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (GLU PSZ SOJ MLE SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ) 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 (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z fasoli 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 40 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolejca	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g (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) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Paszтет wegetariański () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ser topiony 25g 2 szt (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE) Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ)		
		Wartość energetyczna: 1908.07 kcal; Białko ogółem: 54.18 g; Tłuszcz: 37.52 g; Kw. tł. nasy.: 9.56 g; Węglowodany ogółem: 345.77 g; W tym cukry: 77.71 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 3152.98 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 529.64 g; W tym cukry: 106.72 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 8.69 g;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokula* 50 g Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	II SN		
	Obiad	<p>Wielowarzywna z zacierką*() (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Rolałka drobiowa 40 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z zacierką*() 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD		
	Kolacja	<p>Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 15 g Dżem 25g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
PN	<p>Banan 1szt. 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 1928.71 kcal; Białko ogółem: 54.49 g; Tłuszcz: 36.03 g; Kw. tł. nasy.: 10.04 g; Węglowodany ogółem: 364.67 g; W tym cukry: 101.55 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 4.91 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2787.53 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 487.52 g; W tym cukry: 99.88 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 8.10 g;</p>	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-10 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki 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>) Papykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	II SN		
	Obiad	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z jaj 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD		
	Kolejca	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	PN	<p>Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Dżem 25 g 1 szt</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 1992.41 kcal; Białko ogółem: 55.05 g; Tłuszcz: 40.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 365.91 g; W tym cukry: 63.83 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 5.03 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3724.04 kcal; Białko ogółem: 133.85 g; Tłuszcz: 126.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 524.51 g; W tym cukry: 88.97 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 10.21 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) 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</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Makaron z warzywami* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Gulasz sojowy z warzywami* 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) 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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z grozdku zielonego b/ml 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mandarynka 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2242.74 kcal; Białko ogółem: 65.93 g; Tłuszcz: 30.25 g; Kw. tł. nasy.: 10.17 g; Węglowodany ogółem: 445.82 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2718.17 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 451.58 g; W tym cukry: 69.54 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 9.34 g;	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Pasta z białek z natką pietruszki 30 g (JAJ, MLE,) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Ser topiony 25g 2 szt (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JECZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ, MCK,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety sojowe 90 g (SOJ,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolejca	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE,) Dżem 25g 2 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE,) Dżem 25g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)		
		Wartość energetyczna: 1973.21 kcal; Białko ogółem: 56.70 g; Tłuszcz: 37.11 g; Kw. tł. nasy.: 11.19 g; Węglowodany ogółem: 370.59 g; W tym cukry: 88.04 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 2597.72 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 438.41 g; W tym cukry: 91.37 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 7.54 g;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-13 sobota	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, 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</p>
	II SN		
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet drobiowy 40 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</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlety z brokuła* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD		
	Kolejca	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ,</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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	PN	<p>Mandarynka 1 szt Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 1892.58 kcal; Białko ogółem: 56.57 g; Tłuszcz: 34.80 g; Kw. tł. nasy.: 8.78 g; Węglowodany ogółem: 356.18 g; W tym cukry: 89.43 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 4.00 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3185.25 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 108.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 471.95 g; W tym cukry: 91.59 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 7.99 g;</p>	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z jaj 30 g (JAJ, MLE.) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		
	Obiad	Dyniowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 40 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 300 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pierogi z truskawkami * 200 g (GLU, PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolejca	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 15 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Paszтет z fasoli () 50 g (GLU, PSZ, JAJ.) Serek à la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle tortowe 30 g (GLU, PSZ, SOJ.)		
	Wartość energetyczna: 2054.72 kcal; Białko ogółem: 52.20 g; Tłuszcz: 33.90 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; Węglowodany ogółem: 395.23 g; W tym cukry: 93.13 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 4.18 g;	Wartość energetyczna: 2829.14 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 455.42 g; W tym cukry: 104.27 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 7.13 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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