

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z indyka gotowany 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Dżem 25 g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Salata zielona 10 g
	Obiad	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) kotlety ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Ryżowa* 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolejca	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2699.33 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 448.71 g; W tym cukry: 72.46 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2523.83 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 82.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; W tym cukry: 72.75 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2620.01 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 49.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 477.80 g; W tym cukry: 101.95 g; Błonnik pok.: 17.25 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2736.08 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 472.25 g; W tym cukry: 80.94 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2670.02 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 455.72 g; W tym cukry: 129.26 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2206.25 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 309.73 g; W tym cukry: 40.21 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 6.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-04-30 wtorek	Śniadanie II ŚN	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może</u> <u>zawierać</u> : <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GÓR</u> ,) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może</u> <u>zawierać</u> : <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GÓR</u> ,) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może</u> <u>zawierać</u> : <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GÓR</u> ,) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może</u> <u>zawierać</u> : <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GÓR</u> ,) Pasta z brokuła * 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> ,) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może</u> <u>zawierać</u> : <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GÓR</u> ,) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u> ,)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
Obiad	Soiferino (bez mleka)* 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Zrzak drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos własny () 30 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Marchew gotowana z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Sos własny () 50 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Soiferino * 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron 180 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Sos własny () 50 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Dynia duszona z olejem * 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Sos własny () 50 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	Chrupki kukurydziane 20 g			Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	Mus z jabłek () z/c 100 g	Gruszka 1szt. 150 g Wafle ryżowe 30 g	
Kolacja	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasztet szefa z dodatkiem białka sojowego 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może</u> <u>zawierać</u> : <u>GÓR</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflęt mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> ,)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g	
PN	Wartość energetyczna: 2728.51 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 52.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 474.93 g; W tym cukry: 71.45 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2573.60 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 351.26 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2691.15 kcal; Białko ogółem: 114.07 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 398.11 g; W tym cukry: 71.56 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 3176.72 kcal; Białko ogółem: 133.14 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 491.66 g; W tym cukry: 113.19 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2998.01 kcal; Białko ogółem: 122.80 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 481.53 g; W tym cukry: 109.38 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2440.47 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 346.57 g; W tym cukry: 39.47 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 8.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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, 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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny 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, 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 z fasoli* 50 g (GLU, PSZ, JAJ.) Szynkowa debowa kiel.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, 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.) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, PSZ, GLU, ŻYT.) 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 debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, PSZ, GLU, ŻYT.) 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 debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z fasoli* 50 g (GLU, PSZ, JAJ.) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (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	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udzca 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	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki po francusku z olejem 100 g Sałatka szwedzka z olejem 100 g (GOR.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Zrazik drobiowy z udzca 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 udzca 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	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Zrazik drobiowy z udzca 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 z olejem 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 debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek kiszony 50 g
	Wartość energetyczna: 2668.43 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 460.10 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2435.53 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 371.72 g; W tym cukry: 81.58 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2534.30 kcal; Białko ogółem: 113.34 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 398.11 g; W tym cukry: 85.74 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2925.40 kcal; Białko ogółem: 127.70 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 477.64 g; W tym cukry: 126.31 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2759.01 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 458.75 g; W tym cukry: 121.82 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2355.07 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 333.92 g; W tym cukry: 46.69 g; Błonnik pok.: 37.29 g; Sól: 11.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-02 czwartek	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 wiewiórzyny, 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 z olejem* - podstawa 100 g (SEL.) 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 z olejem* 100 g (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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 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 z olejem* - podstawa 100 g (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 zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE) Pyzdra schabowa-wędzonka wiewiórzowa schab wiewiórzowy wędzony parzony. 20 g Pomidor 50 g	Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pyzdra schabowa-wędzonka wiewiórzowa schab wiewiórzowy wędzony parzony. 20 g Pomidor 50 g
Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wiewiórzowy 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.) Surówka 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.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewiórzowego) 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.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wiewiórzowy 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.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wiewiórzowy 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.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewiórzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka 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.)	
Kolejka	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 wiewiórzowa, 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 ze szczypiorkiem 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (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 osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mleko o zawartości 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 osł.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 zawartości 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 osł.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 ze szczypiorkiem 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	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 wiewiórzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2881.79 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 492.61 g; W tym cukry: 73.87 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2646.01 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 392.68 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2980.96 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 88.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 450.32 g; W tym cukry: 83.30 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 3257.98 kcal; Białko ogółem: 118.84 g; Tłuszcz: 92.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 498.10 g; W tym cukry: 93.70 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 3135.47 kcal; Białko ogółem: 115.87 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 509.05 g; W tym cukry: 114.01 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2506.61 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 83.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 355.11 g; W tym cukry: 42.75 g; Błonnik pok.: 43.39 g; Sól: 8.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr.tł/z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła * 20 g Pomidor 50 g	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła * 20 g Pomidor 50 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Marchew gotowana z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Śledź z cebulką w oleju 90 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			Koktajl wielowocowy* 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolejca	Płatki żytnie na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Rolada z topatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Rolada z topatki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Jabłko 1 szt 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)		Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2918.02 kcal; Białko ogółem: 132.02 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 452.80 g; W tym cukry: 75.65 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2328.58 kcal; Białko ogółem: 77.66 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 352.34 g; W tym cukry: 93.01 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2452.87 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 50.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 411.07 g; W tym cukry: 91.04 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2896.42 kcal; Białko ogółem: 128.00 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 476.61 g; W tym cukry: 101.63 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 3127.60 kcal; Białko ogółem: 130.66 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 511.38 g; W tym cukry: 136.41 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2205.00 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 320.42 g; W tym cukry: 48.64 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 8.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr.łt/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-04 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 ł.(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 ł.(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 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 ł.(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
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos zielony* 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)
	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 i jabłka 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 i jabłka 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 ł.(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 i jabłka z olejem 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 ł.(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 i jabłka z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN			Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzona. 20 g Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2936.28 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 490.97 g; W tym cukry: 100.57 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2749.31 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 97.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 382.04 g; W tym cukry: 70.91 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2850.30 kcal; Białko ogółem: 135.09 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 433.29 g; W tym cukry: 82.50 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 3306.56 kcal; Białko ogółem: 152.21 g; Tłuszcz: 89.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 499.32 g; W tym cukry: 91.50 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 13.30 g;	Wartość energetyczna: 3132.60 kcal; Białko ogółem: 147.71 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 491.47 g; W tym cukry: 108.14 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2676.14 kcal; Białko ogółem: 134.62 g; Tłuszcz: 94.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 344.64 g; W tym cukry: 37.14 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 10.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatką wieprzowej 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Pызdra 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Salata zielona 10 g
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka Coleslaw 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki (bez soli) 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN			Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)			Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2886.96 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 472.64 g; W tym cukry: 99.87 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2593.60 kcal; Białko ogółem: 135.48 g; Tłuszcz: 85.65 g; Kw. tł. nasy.: 38.29 g; Węglowodany ogółem: 330.83 g; W tym cukry: 77.06 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2787.77 kcal; Białko ogółem: 142.43 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 394.28 g; W tym cukry: 75.19 g; Błonnik pok.: 16.41 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 3248.84 kcal; Białko ogółem: 162.37 g; Tłuszcz: 80.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 478.75 g; W tym cukry: 81.92 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 3277.82 kcal; Białko ogółem: 150.95 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 507.19 g; W tym cukry: 117.58 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2449.96 kcal; Białko ogółem: 136.83 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 319.38 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 7.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr.łt/Z ogr. subst.wydz.soków zoiąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet szeffa z dodatkiem białka sojowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pasztet szeffa z dodatkiem białka sojowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pasztet szeffa z dodatkiem białka sojowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II SN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Salata zielona 10 g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ddynia duszona z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ddynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ddynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
Kolejca	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN		Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodk.wody w osl.niejad 20 g Ogórek kiszony 50 g
	Wartość energetyczna: 2948.58 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 499.35 g; W tym cukry: 104.26 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2520.31 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 406.78 g; W tym cukry: 126.14 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2732.14 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 466.19 g; W tym cukry: 120.06 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 3193.25 kcal; Białko ogółem: 125.47 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 545.77 g; W tym cukry: 152.01 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 3267.15 kcal; Białko ogółem: 137.39 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 541.31 g; W tym cukry: 137.45 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2457.34 kcal; Białko ogółem: 120.85 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 337.06 g; W tym cukry: 47.62 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 11.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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 żoład.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-07 wtorek	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% 10 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne 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 brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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.) Pasta z brokuła * 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne 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 brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II SN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (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	Ryżowa* 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem 120 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką* 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Gyros z kurczaka 90 g (GOR.) Surówka wykwitnita z olejem b/c 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką* 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Rolałka drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką* 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Rolałka drobiowa 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 Rolałka drobiowa 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką* 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Rolałka drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
		PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Makaron na mleku 350 ml (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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) 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.) 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	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.) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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.) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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
		PN		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.g. rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2681.06 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 463.07 g; W tym cukry: 90.65 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2384.71 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 349.94 g; W tym cukry: 100.92 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2584.85 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 427.59 g; W tym cukry: 102.03 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 3123.11 kcal; Białko ogółem: 127.69 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 516.75 g; W tym cukry: 101.43 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 3082.11 kcal; Białko ogółem: 127.89 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 530.93 g; W tym cukry: 140.09 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2210.26 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 331.56 g; W tym cukry: 38.38 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 9.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków zoiąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-08 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa z makiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Młk o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Młk o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II SN	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Ogórek kiszony 50 g	Koktajl wieloowocowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Ogórek kiszony 50 g
2024-05-08 środa	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 JE CZ.</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 JE CZ.</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 * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JE CZ.</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 JE CZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
		PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabko 1 szt 1 szt	Jabko pieczone 1szt. 1 szt	Mandarynka 1 szt Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)
2024-05-08 środa	Kolacja	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna 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 Jabko 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>) Młk o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Młk o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.g. rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 3073.22 kcal; Białko ogółem: 114.91 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 523.13 g; W tym cukry: 116.52 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2509.82 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 75.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 367.06 g; W tym cukry: 68.92 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2769.26 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 448.06 g; W tym cukry: 85.76 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 3134.59 kcal; Białko ogółem: 127.30 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 513.76 g; W tym cukry: 98.12 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2979.04 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 496.21 g; W tym cukry: 107.04 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2411.91 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 75.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 334.28 g; W tym cukry: 44.46 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 10.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-09 czwartek	Sniadanie	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>) Pasztet z fasoli* 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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, S02.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) 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>) 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>GLUPSZ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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
2024-05-09 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 wieprz lop* 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>)
2024-05-09 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>) Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2917.89 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 492.84 g; W tym cukry: 114.16 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2369.02 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g; W tym cukry: 71.02 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2554.45 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 409.02 g; W tym cukry: 71.55 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2590.95 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 413.64 g; W tym cukry: 98.33 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2903.70 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 484.21 g; W tym cukry: 118.78 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2454.34 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 356.24 g; W tym cukry: 42.73 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 11.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków zoiąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na 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>) Młsk o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na 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>) Młsk o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II SN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Młsk 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.</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	Ryz na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30 g Sałata zielona 10 g Jabko 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 Jabko 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>) Młsk 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 Jabko 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>) Młsk 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 Jabko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN		Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, bialka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g
	Wartość energetyczna: 2638.62 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 46.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 466.98 g; W tym cukry: 67.29 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2338.12 kcal; Białko ogółem: 84.52 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 365.00 g; W tym cukry: 85.28 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2545.08 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 427.74 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2858.63 kcal; Białko ogółem: 123.99 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 459.87 g; W tym cukry: 98.27 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2732.34 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 48.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 483.62 g; W tym cukry: 136.58 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2323.41 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 332.28 g; W tym cukry: 52.48 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 7.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	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 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 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			Masłanka 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-wędlina 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 wykwintna z olejem b/c 100 g 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
Kolacja	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 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, S02) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2821.60 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 52.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 498.35 g; W tym cukry: 92.66 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 9.94 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: 2766.42 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 460.80 g; W tym cukry: 79.42 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 3156.66 kcal; Białko ogółem: 132.56 g; Tłuszcz: 87.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 484.82 g; W tym cukry: 97.02 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 3070.78 kcal; Białko ogółem: 122.29 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 516.28 g; W tym cukry: 137.56 g; Błonnik pok.: 41.25 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2606.41 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 387.94 g; W tym cukry: 45.72 g; Błonnik pok.: 41.25 g; Sól: 7.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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 zoiąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z ziołami 70 g (MLE.) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II SN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (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	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	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
Obiad	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	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	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	Dyniowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 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	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	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
PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
Kolejka	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina 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	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 wanilinowym 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 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.) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a la homogenizowany z ziołami 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 Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina 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
PN		Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.g. rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2681.18 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 461.89 g; W tym cukry: 90.41 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2482.25 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 379.87 g; W tym cukry: 92.16 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2640.33 kcal; Białko ogółem: 118.81 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 426.50 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2904.39 kcal; Białko ogółem: 138.88 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 453.64 g; W tym cukry: 96.95 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 3070.22 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 537.33 g; W tym cukry: 148.46 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2288.90 kcal; Białko ogółem: 123.44 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 326.30 g; W tym cukry: 44.41 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 9.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Dżem 25 g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z indyka gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Filet z indyka gotowany (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z indyka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II SN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surowka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez soli)* 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (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	Brokułowa z ryżem* 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g 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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g
	Wartość energetyczna: 1612.96 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 38.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 237.23 g; W tym cukry: 61.79 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2363.28 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 387.74 g; W tym cukry: 79.18 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2598.95 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 435.89 g; W tym cukry: 118.92 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2624.34 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 479.51 g; W tym cukry: 102.76 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2137.56 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 9.98 g; Węglowodany ogółem: 322.99 g; W tym cukry: 98.58 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2073.80 kcal; Białko ogółem: 77.06 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 328.78 g; W tym cukry: 115.34 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 6.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 50 g (MLE.) Pasta z brokuła* (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
Obiad	Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wieprzowej 90 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez soli)* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wieprzowej (b/soli) 90 g (GLU PSZ.) Sos własny (bez soli) 50 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem*(bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ.) Sos własny (bez glutenu) 50 ml Dyńia z wody 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu)* 300 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 180 g Bitka z szynki wieprzowej (b/glutenu) 90 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Dyńia z wody 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
PD	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Mus z jabłek () z/c 100 g		Mus z jabłek () z/c 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt	
Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Suflet miesno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) 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.)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Suflet miesno-jarzynowy () 100 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.) Szynkowa dębowa 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	
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 (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Schab gotowany 40 g	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1764.29 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 46.97 g; Kw. tł. nasy.: 8.92 g; Węglowodany ogółem: 248.85 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2467.13 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 386.51 g; W tym cukry: 54.34 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2556.62 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 403.83 g; W tym cukry: 88.01 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2284.32 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 342.47 g; W tym cukry: 61.07 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 2280.34 kcal; Białko ogółem: 118.65 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tł. nasy.: 11.38 g; Węglowodany ogółem: 348.78 g; W tym cukry: 88.70 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2234.17 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 349.27 g; W tym cukry: 96.25 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 4.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Paszтет z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 łopatkki 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 łopatkki 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.) Paszтет z fasoli*(bez soli) 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Rolada z łopatkki 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 łopatkki 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 łopatkki 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	Ziemniaki 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 z olejem b/c 100 g (GOR.) Buraczki po francusku 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 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	Rosół z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 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	Rosół z makaronem (bez soli)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 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.) Ziemniaki 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	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 300 ml (SEL.) Ziemniaki 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	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 1805.00 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz: 41.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.09 g; Węglowodany ogółem: 278.49 g; W tym cukry: 78.52 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2446.97 kcal; Białko ogółem: 118.97 g; Tłuszcz: 45.93 g; Kw. tł. nasy.: 11.30 g; Węglowodany ogółem: 404.20 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2890.11 kcal; Białko ogółem: 124.52 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 489.10 g; W tym cukry: 133.31 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2780.86 kcal; Białko ogółem: 115.22 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 446.60 g; W tym cukry: 88.49 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2083.56 kcal; Białko ogółem: 114.03 g; Tłuszcz: 37.90 g; Kw. tł. nasy.: 7.54 g; Węglowodany ogółem: 328.13 g; W tym cukry: 100.96 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2149.13 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 329.77 g; W tym cukry: 105.94 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 5.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa z olejem* - podstawa 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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 Szynkowa 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	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	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.) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (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 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	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II SN	Jabłko 1 szt 1 szt	Mus z jabłek () z/c 100 g		Mus z jabłek () z/c 100 g	
	Obiad	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 Surowka z selera i marchwi z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	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	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy b/jaj 90 g (GLU PSZ.) 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 *(bez soli) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) (bez soli) 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	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	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
		PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	
	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (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 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 twarogu z natką pietruszki (bez soli) 50 g (MLE.) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Schab gotowany 40 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
		Wartość energetyczna: 1826.30 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 245.30 g; W tym cukry: 70.91 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2494.54 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 393.70 g; W tym cukry: 64.94 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2800.72 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 468.62 g; W tym cukry: 113.92 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2959.11 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 85.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 451.31 g; W tym cukry: 83.87 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2261.86 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 349.13 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 2216.28 kcal; Białko ogółem: 71.99 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 327.59 g; W tym cukry: 87.43 g; Błonnik pok.: 16.77 g; Sól: 4.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ryba faszerowana (miruna) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez soli)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) (bez soli) 90 g (<u>RYB.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Ryba faszerowana (dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Rolada z łopatkii wieprzowej 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 40 g (<u>SEL.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1672.10 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 44.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 230.56 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2614.09 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 10.79 g; Węglowodany ogółem: 448.12 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2938.78 kcal; Białko ogółem: 124.98 g; Tłuszcz: 50.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 511.22 g; W tym cukry: 115.55 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2589.25 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 442.29 g; W tym cukry: 89.61 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2170.75 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz: 43.26 g; Kw. tł. nasy.: 7.80 g; Węglowodany ogółem: 337.60 g; W tym cukry: 87.35 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2092.76 kcal; Białko ogółem: 81.60 g; Tłuszcz: 46.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 343.41 g; W tym cukry: 104.40 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 4.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<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 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	
	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 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 Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 i jabłka z olejem 100 g 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>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Waffle ryżowe 30 g		Waffle 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 Waffle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 1947.44 kcal; Białko ogółem: 115.40 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 242.55 g; W tym cukry: 39.28 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2787.67 kcal; Białko ogółem: 132.96 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 437.69 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 3072.08 kcal; Białko ogółem: 132.77 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 518.13 g; W tym cukry: 121.54 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 3021.34 kcal; Białko ogółem: 138.80 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 466.82 g; W tym cukry: 81.96 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2131.19 kcal; Białko ogółem: 122.87 g; Tłuszcz: 35.69 g; Kw. tł. nasy.: 7.94 g; Węglowodany ogółem: 337.20 g; W tym cukry: 99.75 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2338.88 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 329.80 g; W tym cukry: 72.10 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 5.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-05-05 niedziela	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 Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Młkś o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twarożek na słočko 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 bezglutenowy 100 g Młks 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 Twarożek na słočko 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Młks 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 Twarożek na słočko 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surowka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Grysikowa (bez soli)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s (bez soli) 150 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłek () z/c 100 g		Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasta z twarogu i słoncznika 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.) Młks 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.)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Młks 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, MLE.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 1904.68 kcal; Białko ogółem: 127.23 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 243.82 g; W tym cukry: 58.16 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2657.55 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 441.32 g; W tym cukry: 58.07 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 3147.69 kcal; Białko ogółem: 131.21 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 505.32 g; W tym cukry: 109.42 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2901.62 kcal; Białko ogółem: 137.72 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 428.41 g; W tym cukry: 75.32 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2218.25 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; W tym cukry: 83.41 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2376.28 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 342.88 g; W tym cukry: 100.92 g; Błonnik pok.: 16.28 g; Sól: 5.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-05-06 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 dębowa 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 Szynkowa wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (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 dębowa 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
2024-05-06 poniedziałek	Obiad	Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka z selera i jabłka b/c 100 g (MLE, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka z selera i jabłka z olejem 200 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy (bez jaj) 90 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka z selera i jabłka z olejem 200 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli)* 300 ml (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) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu)* 300 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 180 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (SEL.) Surowka z selera i jabłka 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
2024-05-06 poniedziałek	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 50 g (MLE.) 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 Dżem 25 g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		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
		Wartość energetyczna: 1897.75 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 48.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 268.67 g; W tym cukry: 78.99 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2709.87 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 477.73 g; W tym cukry: 87.89 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 3055.27 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 538.02 g; W tym cukry: 135.31 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2777.40 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 476.93 g; W tym cukry: 100.93 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2317.77 kcal; Białko ogółem: 120.25 g; Tłuszcz: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 8.59 g; Węglowodany ogółem: 351.10 g; W tym cukry: 96.33 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 2275.34 kcal; Białko ogółem: 78.67 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 373.65 g; W tym cukry: 132.77 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 4.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z brokuła* 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mleko 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 pszenno-żytni 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 Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła* 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II 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
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.) Mleko 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 pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Mleko 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	Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Banan 1szt. 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Banan 1szt. 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g
	Wartość energetyczna: 1592.67 kcal; Białko ogółem: 85.51 g; Tłuszcz: 35.55 g; Kw. tł. nasy.: 7.61 g; Węglowodany ogółem: 242.81 g; W tym cukry: 59.78 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2605.57 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tł. nasy.: 12.29 g; Węglowodany ogółem: 452.23 g; W tym cukry: 89.54 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2935.72 kcal; Białko ogółem: 120.18 g; Tłuszcz: 49.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.93 g; Węglowodany ogółem: 524.63 g; W tym cukry: 147.53 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2801.34 kcal; Białko ogółem: 123.95 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 455.08 g; W tym cukry: 102.11 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2138.25 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 43.44 g; Kw. tł. nasy.: 10.06 g; Węglowodany ogółem: 342.33 g; W tym cukry: 90.58 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2294.54 kcal; Białko ogółem: 79.60 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 376.05 g; W tym cukry: 112.53 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 4.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa					
2024-05-08 środa	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g 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 wieloowocowy* b/c 200 ml (MLE.)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Wafle ryżowe 30 g				
2024-05-08 środa	Obiad	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ, JAJ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Surowka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ, JAJ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 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	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ, JAJ.) Pulpet wieprzowy (bez 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	Ziemniaczana *(bez soli) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ, JAJ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* (bez soli) 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 300 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (SEL.) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml				
	PD	Mandarynka 1 szt Maślanka 200 ml (MLE.)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 200 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt				
2024-05-08 środa	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g 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 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 (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 Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25g 1 szt			Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25g 1 szt				
Wartość energetyczna: 1747.87 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 40.84 g; Kw. tł. nasy.: 11.24 g; Węglowodany ogółem: 257.29 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 5.99 g;		Wartość energetyczna: 2772.65 kcal; Białko ogółem: 109.94 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 457.21 g; W tym cukry: 62.06 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 10.98 g;		Wartość energetyczna: 3024.63 kcal; Białko ogółem: 121.93 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 516.98 g; W tym cukry: 104.39 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 8.66 g;		Wartość energetyczna: 2975.37 kcal; Białko ogółem: 127.54 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 467.66 g; W tym cukry: 74.14 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 7.50 g;		Wartość energetyczna: 2434.98 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 351.00 g; W tym cukry: 96.98 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 5.61 g;		Wartość energetyczna: 2318.21 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 348.97 g; W tym cukry: 83.37 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 4.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	
2024-05-09 czwartek	Sniadanie II SN	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Paszтет z fasoli* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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>) Mięks 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>) Mięks 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 Mięks 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	
2024-05-09 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	Szpinakowa z ziemniakami *(bez soli) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 180 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		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
2024-05-09 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>) Mięks 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 jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mięks 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 Mięks 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: 1895.58 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 277.28 g; W tym cukry: 58.04 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2402.60 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 398.42 g; W tym cukry: 58.60 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2653.92 kcal; Białko ogółem: 113.57 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 440.73 g; W tym cukry: 91.04 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2529.96 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 412.63 g; W tym cukry: 72.52 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2490.46 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 363.44 g; W tym cukry: 106.45 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2234.22 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; W tym cukry: 96.85 g; Błonnik pok.: 18.59 g; Sól: 4.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-05-10 piątek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryz na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II SN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab gotowany 90 g Sos bazylkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli)* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 180 g Pulpet rybny (dorsz) (bez soli) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, 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>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, SO2, MCK.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryzowa* 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet rybny (Dorsz)(bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por		Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolejka	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt 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: 1728.15 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 9.77 g; Węglowodany ogółem: 257.44 g; W tym cukry: 64.37 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2467.86 kcal; Białko ogółem: 93.38 g; Tłuszcz: 49.79 g; Kw. tł. nasy.: 10.54 g; Węglowodany ogółem: 432.54 g; W tym cukry: 86.43 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2734.52 kcal; Białko ogółem: 120.82 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 467.90 g; W tym cukry: 128.14 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2527.23 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 429.53 g; W tym cukry: 89.69 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2174.96 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 43.34 g; Kw. tł. nasy.: 7.95 g; Węglowodany ogółem: 346.80 g; W tym cukry: 98.82 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2144.57 kcal; Białko ogółem: 73.26 g; Tłuszcz: 44.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.27 g; Węglowodany ogółem: 372.86 g; W tym cukry: 123.78 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 3.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-05-11 sobota	Śniadanie	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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany 100 g 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.) Filet z kurczaka gotowany (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-żółty 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g 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	
	Obiad	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 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 udzca 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 udzca 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 udzca (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	
	Kolejca	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.) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 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.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g 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.) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenno-żółty 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-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
		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.)	Chleb tostowy pszenno-żółty 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g
PN	Wartość energetyczna: 1814.03 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 48.66 g; Kw. tł. nasy.: 8.33 g; Węglowodany ogółem: 270.85 g; W tym cukry: 70.61 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2576.63 kcal; Białko ogółem: 124.73 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 422.70 g; W tym cukry: 71.00 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2816.60 kcal; Białko ogółem: 119.58 g; Tłuszcz: 47.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 498.05 g; W tym cukry: 125.88 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2782.29 kcal; Białko ogółem: 124.78 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 444.98 g; W tym cukry: 83.90 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2344.00 kcal; Białko ogółem: 113.31 g; Tłuszcz: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 9.94 g; Węglowodany ogółem: 358.74 g; W tym cukry: 99.53 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2119.91 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 312.03 g; W tym cukry: 65.21 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 3.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-05-12 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JE CZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JE CZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Suflet mięsno-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 JE CZ.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflet mięsno-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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II SN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
2024-05-12 niedziela	Obiad	Ziemiaki z koperkiem gotowane (i) 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny (i) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c (i) 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką (bez mleka) (i) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane (i) 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny (i) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką (bez mleka) (i) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemiaki 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>) Ziemiaki 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>) Ziemiaki 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>) Ziemiaki z koperkiem gotowane (i) 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
2024-05-12 niedziela	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g
		Wartość energetyczna: 1775.93 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 39.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 252.67 g; W tym cukry: 57.71 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 7.14 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: 2585.61 kcal; Białko ogółem: 118.64 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 428.16 g; W tym cukry: 90.72 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 5.79 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: 2234.11 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g; W tym cukry: 114.78 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 4.44 g;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU, OW.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 15 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez miewka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolejca	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1829,75 kcal; Białko ogółem: 43,13 g; Tłuszcz: 29,42 g; Kw. tł. nasy.: 9,57 g; Węglowodany ogółem: 366,85 g; W tym cukry: 83,23 g; Błonnik pok.: 17,40 g; Sól: 6,05 g;	Wartość energetyczna: 2940,39 kcal; Białko ogółem: 87,19 g; Tłuszcz: 63,48 g; Kw. tł. nasy.: 24,75 g; Węglowodany ogółem: 530,38 g; W tym cukry: 97,12 g; Błonnik pok.: 23,86 g; Sól: 10,22 g;	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-04-30 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>) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolejca	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
	Wartość energetyczna: 1902.29 kcal; Białko ogółem: 61.15 g; Tłuszcz: 42.47 g; Kw. tł. nasy.: 9.89 g; Węglowodany ogółem: 326.78 g; W tym cukry: 64.05 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2820.67 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 74.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 446.96 g; W tym cukry: 79.12 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 8.47 g;	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-05-01 środa	Śniadanie	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.miejad 15 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kotlety z brokuła* 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolejca	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	PN	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Dżem 25 g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1889.69 kcal; Białko ogółem: 53.58 g; Tłuszcz: 27.00 g; Kw. tł. nasy.: 9.08 g; Węglowodany ogółem: 369.00 g; W tym cukry: 84.70 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2882.06 kcal; Białko ogółem: 101.50 g; Tłuszcz: 89.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 434.91 g; W tym cukry: 88.29 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sól: 8.30 g;	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-05-02 czwartek	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,) Sałatka jarzynowa z olejem* 200 g (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,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Sałatka jarzynowa z olejem* - podstawa 100 g (SEL,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		
	Obiad	Ziemniaczana * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto wegetariańskie* 200 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g 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,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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,)
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE,) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)		
		Wartość energetyczna: 2232.88 kcal; Białko ogółem: 52.98 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.74 g; Węglowodany ogółem: 364.20 g; W tym cukry: 84.00 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2965.54 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 90.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 456.48 g; W tym cukry: 86.56 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 8.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-05-03 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>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)</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>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)</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		
	Kolacja	<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 25 g 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 25 g 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: 1817.70 kcal; Białko ogółem: 64.01 g; Tłuszcz: 39.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 312.88 g; W tym cukry: 84.46 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 4.48 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2627.69 kcal; Białko ogółem: 114.19 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 442.29 g; W tym cukry: 89.61 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 8.62 g;</p>

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami* 300 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy 230 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Makaron 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) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2064.17 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 325.71 g; W tym cukry: 69.38 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 3275.46 kcal; Białko ogółem: 129.63 g; Tłuszcz: 81.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 515.03 g; W tym cukry: 84.39 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 10.89 g;	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-05-05 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>) Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	II SN		
	Obiad	<p>Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 40 g Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD		
	Kolacja	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki (bez soli) 50 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>
PN	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 1786.28 kcal; Białko ogółem: 54.32 g; Tłuszcz: 33.19 g; Kw. tł. nasy.: 10.54 g; Węglowodany ogółem: 326.81 g; W tym cukry: 62.91 g; Błonnik pok.: 16.96 g; Sól: 4.58 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2874.50 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz: 63.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 463.77 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 8.21 g;</p>	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-05-06 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) Paszтет z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		
	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) Dyńia 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		
	Kolejacja	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) Dżem 25 g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 15 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) Paszтет wegetariański () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Dżem 25 g 1 szt 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: 1882.39 kcal; Białko ogółem: 53.28 g; Tłuszcz: 35.99 g; Kw. tł. nasy.: 9.52 g; Węglowodany ogółem: 342.78 g; W tym cukry: 84.31 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 3.63 g;	Wartość energetyczna: 3054.43 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 520.08 g; W tym cukry: 114.93 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 8.35 g;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-05-07 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>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Miod (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokula* 50 g Pasztet z soczewicy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	II SN		
	Obiad	<p>Wielowarzywna z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Rolaadka drobiowa 40 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD		
	Kolejca	<p>Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 15 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	PN	<p>Banan 1szt. 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 1826.84 kcal; Białko ogółem: 52.52 g; Tłuszcz: 33.11 g; Kw. tł. nasy.: 9.20 g; Węglowodany ogółem: 345.54 g; W tym cukry: 97.33 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 4.70 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2857.71 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 490.68 g; W tym cukry: 99.62 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 8.18 g;</p>	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-05-08 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Miod (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Paszтет z ciecierzycy* 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>Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kottlet z jaj 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD		
	Kolejca	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
PN	<p>Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Dżem 25 g 1 szt</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 1944.83 kcal; Białko ogółem: 53.89 g; Tłuszcz: 39.93 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 354.57 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 4.99 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3731.90 kcal; Białko ogółem: 132.08 g; Tłuszcz: 133.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 511.77 g; W tym cukry: 88.05 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 10.67 g;</p>	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-05-09 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> ,) Pasztet z fasoli* 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) 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> ,) Hummus 50 g (<u>SEZ</u> ,) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mandarynka 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2209.36 kcal; Białko ogółem: 65.12 g; Tłuszcz: 30.19 g; Kw. tł. nasy.: 10.16 g; Węglowodany ogółem: 437.87 g; W tym cukry: 79.59 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2868.13 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 77.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 441.68 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 9.59 g;	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-05-10 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ser topiony 25g 2 szt (MLE,) Salata 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 Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE,) Dżem 25g 1 szt Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)		
		Wartość energetyczna: 1911.44 kcal; Białko ogółem: 56.26 g; Tłuszcz: 35.17 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 358.14 g; W tym cukry: 84.55 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2523.53 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 425.84 g; W tym cukry: 87.82 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 8.69 g;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-05-11 sobota	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 15 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Serek homo. naturalny 30 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>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,) Pasztet z ciecierzycy () 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) 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 (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet drobiowy 40 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kotlety z brokuła* 300 g (GLU PSZ, JAJ,) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD		
	Kolacja	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ,) 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 (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,) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, JAJ,)</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 1863.18 kcal; Białko ogółem: 55.31 g; Tłuszcz: 34.73 g; Kw. tł. nasy.: 8.77 g; Węglowodany ogółem: 349.53 g; W tym cukry: 84.60 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 3.91 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3155.85 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 108.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 465.30 g; W tym cukry: 86.76 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 7.90 g;</p>	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-05-12 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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: 2073.32 kcal; Białko ogółem: 53.90 g; Tłuszcz: 35.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.45 g; Węglowodany ogółem: 395.07 g; W tym cukry: 92.97 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 4.21 g;	Wartość energetyczna: 2813.48 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 454.96 g; W tym cukry: 103.99 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 7.06 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,