

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	
2026-06-22, poniedziałek	Śniadanie	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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)	Dren I 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Dren I 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II 350 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Wafle ryżowe 20 g	Dren II 250 ml			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 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 Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I 350 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Paszтет z soczewicy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	PN						
		Wartość energetyczna: 2143.27 kcal; Białko ogółem: 85.71 g; Tłuszcz: 45.94 g; Kw. tł. nasy.: 9.77 g; Węglowodany ogółem: 369.54 g; W tym cukry: 29.36 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g;	Wartość energetyczna: 2351.79 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 81.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 323.85 g; W tym cukry: 33.25 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2212.64 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 330.91 g; W tym cukry: 32.67 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2292.46 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 337.28 g; W tym cukry: 37.64 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 13.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>)	Dren I 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Dren I 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krem z dyni * (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II 350 ml	Szpinakowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g	Dren II 250 ml			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I 350 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
PN						
		Wartość energetyczna: 2031.39 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 43.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 343.30 g; W tym cukry: 25.72 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g;	Wartość energetyczna: 2014.01 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 294.87 g; W tym cukry: 32.37 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2100.94 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; W tym cukry: 37.54 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2460.24 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 382.60 g; W tym cukry: 69.59 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 11.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	
2026-06-24 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>)	Dren I 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>) Pomidor 75 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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>) Pomidor 75 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Dren I 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krem marchwiowo-ziemniaczany BBCO (bez mleka) 350 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g	Dren II 350 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml		Krem marchwiowo-ziemniaczany BBCO 350 g (<u>MLE.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Mus z jabłek () b/c 150 g	Dren II 250 ml			Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 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 Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I 350 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba faszzerowana (miruna) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ryba faszzerowana (miruna) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN					
		Wartość energetyczna: 2029.99 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz: 44.15 g; Kw. tł. nasy.: 10.64 g; Węglowodany ogółem: 362.01 g; W tym cukry: 33.84 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g;	Wartość energetyczna: 2075.23 kcal; Białko ogółem: 88.82 g; Tłuszcz: 48.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 330.51 g; W tym cukry: 56.03 g; Błonnik pok.: 16.05 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2250.58 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 355.81 g; W tym cukry: 59.48 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2561.42 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 410.42 g; W tym cukry: 86.09 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 10.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>)	Dren I 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR.</u>) Ogórek świeży 75 g 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>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR.</u>) Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GÓR.</u>)	Dren I 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II 350 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g		
	PD	Mus z jabłek () z/c 100 g	Dren II 250 ml			Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I 350 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	
PN							
		Wartość energetyczna: 2075.04 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.45 g; Węglowodany ogółem: 365.81 g; W tym cukry: 34.28 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g;	Wartość energetyczna: 2004.31 kcal; Białko ogółem: 76.68 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 323.08 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2123.92 kcal; Białko ogółem: 86.30 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 336.18 g; W tym cukry: 60.55 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2232.11 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 322.50 g; W tym cukry: 81.12 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 8.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	
2026-06-26 piątek	Śniadanie	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 Szyńka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>)	Dren I 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) 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 Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Dren I 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Chleb mieszany pszenno-żytni 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	Krupnik jęczmienny (bez mleka) 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybno-warzywny* (morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II 350 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sledź w śmietanie 150 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybno-warzywny* (morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml		
	PD	Wafle ryżowe 20 g	Dren II 250 ml				Koktajl wieloowocowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I 350 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>) Rolada z łopatkii wieprzowej pieczona b/gl 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g	
PN							
		Wartość energetyczna: 2045.80 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 42.32 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; Węglowodany ogółem: 354.09 g; W tym cukry: 34.14 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g;	Wartość energetyczna: 2398.72 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 349.49 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2162.90 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 356.03 g; W tym cukry: 54.15 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2537.76 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 398.20 g; W tym cukry: 73.60 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 8.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAŁ- W SZ Podstawowa	BIAŁ- W SZ Łatwo strawna	BIAŁ- W SZ Bogatobiałkowa	
2026-06-27 sobota	Śniadanie	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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>)	Dren I 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 50 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Dren I 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad		Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II 350 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka Colesław 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
			PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Dren II 250 ml	
	Kolacja	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gł 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I 350 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
PN						
	Wartość energetyczna: 2075.00 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 351.17 g; W tym cukry: 43.19 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g;	Wartość energetyczna: 2087.38 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 330.54 g; W tym cukry: 51.71 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2081.36 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 328.61 g; W tym cukry: 49.21 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2289.50 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; W tym cukry: 56.42 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 12.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	
2026-06-28, niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Dren I 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 75 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 75 g		
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Dren I 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew pieczona 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II 350 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml		
	PD	Wafle ryżowe 30 g	Dren II 250 ml			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Suflet mięsno-jarzynowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I 350 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>) Suflet mięsno-jarzynowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>) Suflet mięsno-jarzynowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	PN						
		Wartość energetyczna: 2056.50 kcal; Białko ogółem: 72.29 g; Tłuszcz: 40.38 g; Kw. tł. nasy.: 9.01 g; Węglowodany ogółem: 372.59 g; W tym cukry: 25.16 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g;	Wartość energetyczna: 2041.43 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 299.66 g; W tym cukry: 26.76 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2179.01 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 317.78 g; W tym cukry: 28.42 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2479.39 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 346.46 g; W tym cukry: 35.57 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 10.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAŁ- W SZ Podstawowa	BIAŁ- W SZ Łatwo strawna	BIAŁ- W SZ Bogatobiałkowa
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Dren I 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GÓR.</u>)	Dren I 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II 350 ml	Jarzynowa z makaronem-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Dren II 250 ml			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I 350 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Słupki z marchewki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Marchew talarki gotowane * 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew talarki gotowane * 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
PN						
		Wartość energetyczna: 2098.55 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 33.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.30 g; Węglowodany ogółem: 385.23 g; W tym cukry: 45.93 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g;	Wartość energetyczna: 2007.39 kcal; Białko ogółem: 78.58 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 301.35 g; W tym cukry: 44.90 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2006.24 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 320.77 g; W tym cukry: 41.83 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2400.04 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 388.47 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 10.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Dren I 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Dren I 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyunka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	
	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew oprószana z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II 350 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Dren II 250 ml			Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I 350 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	
PN						
	Wartość energetyczna: 2009.20 kcal; Białko ogółem: 72.26 g; Tłuszcz: 43.45 g; Kw. tł. nasy.: 10.44 g; Węglowodany ogółem: 354.66 g; W tym cukry: 37.95 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g;	Wartość energetyczna: 2065.01 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 310.41 g; W tym cukry: 39.93 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2273.66 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 356.63 g; W tym cukry: 61.56 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2559.01 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 399.13 g; W tym cukry: 61.72 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 11.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	
2026-07-01 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gł 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>)	Dren I 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g	Dren I 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 30 g	
	Obiad	Krem z białych warzyw (b/mleka) 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II 350 ml	Krem z białych warzyw 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne () 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 25 g (<u>GLU PSZ.</u>)		
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Dren II 250 ml			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szyńka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I 350 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>) Szyńka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	
PN							
		Wartość energetyczna: 2188.93 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 361.19 g; W tym cukry: 42.74 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g;	Wartość energetyczna: 2123.20 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 58.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 334.01 g; W tym cukry: 48.51 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2160.40 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 344.10 g; W tym cukry: 50.97 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2424.79 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 373.05 g; W tym cukry: 61.31 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 10.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>)	Dren I 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 75 g 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>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Dren I 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II 350 ml	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml		
	PD	Arbuz 150 g	Dren II 250 ml				Arbuz 150 g
	Kolacja	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I 350 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g		
PN							
		Wartość energetyczna: 2112.59 kcal; Białko ogółem: 81.79 g; Tłuszcz: 43.11 g; Kw. tł. nasy.: 10.26 g; Węglowodany ogółem: 371.24 g; W tym cukry: 57.83 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g;	Wartość energetyczna: 2160.97 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 317.91 g; W tym cukry: 33.25 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2154.35 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 338.49 g; W tym cukry: 33.07 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2385.35 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 381.69 g; W tym cukry: 78.52 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 8.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	
2026-07-03 piątek	Śniadanie	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 Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Dren I 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Dren I 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew pieczona 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dren II 350 ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g	Dren II 250 ml			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, 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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gł 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I 350 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	PN					
	Wartość energetyczna: 2205.89 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 355.85 g; W tym cukry: 19.45 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g;	Wartość energetyczna: 2085.66 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 316.34 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2211.71 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 344.70 g; W tym cukry: 67.40 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2495.71 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 401.00 g; W tym cukry: 112.10 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 8.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	
2026-07-04 sobota	Śniadanie	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 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>)	Dren I 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 75 g 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>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew talarki gotowane* 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Dren I 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II 350 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml		
	PD	Wafle ryżowe 30 g	Dren II 250 ml				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</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 L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I 350 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyunka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Paszтет z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>) Szyunka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z brokuła* 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		
PN							
		Wartość energetyczna: 2209.72 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 373.27 g; W tym cukry: 34.89 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g;	Wartość energetyczna: 2225.84 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 333.47 g; W tym cukry: 48.85 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2189.48 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 334.12 g; W tym cukry: 42.49 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2313.48 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 348.22 g; W tym cukry: 55.99 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 10.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	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 L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: RYB, MCK.</u>)	Dren I 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Dren I 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ratatouille z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II 350 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka Colesław 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab sous-vide 100 g Sos własny 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ratatouille z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Dren II 250 ml			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona b/gł 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I 350 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
PN						
	Wartość energetyczna: 2411.87 kcal; Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz: 89.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 345.13 g; W tym cukry: 38.50 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g;	Wartość energetyczna: 2072.20 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 304.50 g; W tym cukry: 50.09 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2172.32 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 75.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 294.10 g; W tym cukry: 39.21 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2412.39 kcal; Białko ogółem: 112.25 g; Tłuszcz: 83.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 321.71 g; W tym cukry: 45.67 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 11.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	
2026-06-22, poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Ćwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na sytko 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinka i ziemniakami (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Arbuz 150 g			Arbuz 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Paszтет z soczewicy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Paszтет z soczewicy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
PN		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g				
	Wartość energetyczna: 2338.07 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 358.70 g; W tym cukry: 67.09 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2301.21 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 329.92 g; W tym cukry: 52.82 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 1515.79 kcal; Białko ogółem: 67.05 g; Tłuszcz: 45.72 g; Kw. tł. nasy.: 8.03 g; Węglowodany ogółem: 214.79 g; W tym cukry: 37.58 g; Błonnik pok.: 13.31 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 1922.01 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 43.12 g; Kw. tł. nasy.: 9.15 g; Węglowodany ogółem: 316.41 g; W tym cukry: 41.06 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2181.72 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 10.55 g; Węglowodany ogółem: 356.45 g; W tym cukry: 76.99 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 9.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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 wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Suflet mięsno-jarzynowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z dyni * (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z dyni * (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy (bez jaj) 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Mus z jabłek () z/c 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt			Mus z jabłek () z/c 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)
PN		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g				
		Wartość energetyczna: 2413.55 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 378.50 g; W tym cukry: 53.46 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2022.45 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 290.30 g; W tym cukry: 39.25 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 1291.38 kcal; Białko ogółem: 68.17 g; Tłuszcz: 34.02 g; Kw. tł. nasy.: 7.86 g; Węglowodany ogółem: 188.37 g; W tym cukry: 44.23 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 1957.14 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 45.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 315.35 g; W tym cukry: 37.10 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2233.44 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 369.22 g; W tym cukry: 71.23 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 10.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Z ogr.tl/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	
2026-06-24 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU ŻYT</u>) Pomidor 75 g Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II śN	Koktajl bananowo-dyiniowy 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 30 g	Koktajl bananowo-dyiniowy b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Chrupki kukurydziane 20 g	
	Obiad	Krem marchwiowo-ziemniaczany BBCO 350 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Buraczki po francusku z olejem 100 g Surówka z pora, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Buraczki po francusku z olejem 100 g Surówka z pora, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem marchwiowo-ziemniaczany BBCO (bez mleka) 350 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez jaj) 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Arbuz 150 g	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba faszzerowana (miruna) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU ŻYT</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 pieczona b/gl 50 g Ryba faszzerowana (miruna) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 pieczona b/gl (b/jajek) 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 50 g			
		Wartość energetyczna: 2527.82 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 404.49 g; W tym cukry: 80.59 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2070.50 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 284.44 g; W tym cukry: 30.75 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 1330.14 kcal; Białko ogółem: 75.08 g; Tłuszcz: 37.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 178.33 g; W tym cukry: 50.47 g; Błonnik pok.: 13.24 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2245.52 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 357.62 g; W tym cukry: 26.50 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2453.81 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 428.08 g; W tym cukry: 70.49 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 8.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR.) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW, ŻYT.) Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR.) Ogórek świeży 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU ŻYT.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW, ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 ost.niejad 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW, ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Jabłko 1 szt 1 szt		Mus z jabłek () z/c 100 g
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca (bez jaj) 100 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GÓR.)	Pomarańcza 100 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GÓR.)		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GÓR.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 ost.niejad 50 g Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 pieczona b/gl 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt
PN		Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 20 g (MLE.) Salata zielona 10 g				
	Wartość energetyczna: 2286.80 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 378.29 g; W tym cukry: 78.67 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2079.59 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 308.62 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 1343.03 kcal; Białko ogółem: 58.37 g; Tłuszcz: 27.91 g; Kw. tł. nasy.: 6.00 g; Węglowodany ogółem: 225.57 g; W tym cukry: 58.33 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 1988.25 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; Węglowodany ogółem: 323.36 g; W tym cukry: 46.02 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2266.73 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 373.03 g; W tym cukry: 68.12 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 7.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 wieprzowa gotowana 100 g Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła* 20 g Pomidor 50 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybno-warzywny* (morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybno-warzywny* (morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybno-warzywny* (morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybno-warzywny* (morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez jajek) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 2 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatką wieprzową pieczona b/gl 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g
PN		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g				
		Wartość energetyczna: 2452.97 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 390.84 g; W tym cukry: 82.88 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2112.63 kcal; Białko ogółem: 74.42 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 300.12 g; W tym cukry: 45.72 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 1475.67 kcal; Białko ogółem: 62.99 g; Tłuszcz: 35.51 g; Kw. tł. nasy.: 6.65 g; Węglowodany ogółem: 234.66 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2065.93 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 11.24 g; Węglowodany ogółem: 347.17 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2457.43 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 406.18 g; W tym cukry: 78.32 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 10.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z fasoli 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU ŻYT</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z fasoli 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka Coleslaw b/c 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Ogórek kiszony 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka Coleslaw b/c 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Ogórek kiszony 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy (bez jaj) 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU ŻYT</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
PN		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 50 g				
	Wartość energetyczna: 2422.46 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 384.14 g; W tym cukry: 80.59 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2069.26 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 297.87 g; W tym cukry: 32.08 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 13.23 g;	Wartość energetyczna: 1389.95 kcal; Białko ogółem: 75.72 g; Tłuszcz: 32.69 g; Kw. tł. nasy.: 8.14 g; Węglowodany ogółem: 207.37 g; W tym cukry: 36.25 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2001.49 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.10 g; Węglowodany ogółem: 307.39 g; W tym cukry: 35.81 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2247.82 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 361.60 g; W tym cukry: 77.66 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 9.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna
2026-06-28, niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, 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 Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, 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 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) 200 ml
	Obiad	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew pieczona 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew pieczona 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca (bez jaj) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłek () z/c 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, 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 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)
PN		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g				
		Wartość energetyczna: 2384.13 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 355.64 g; W tym cukry: 51.02 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2086.38 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 286.98 g; W tym cukry: 26.48 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 1426.43 kcal; Białko ogółem: 73.63 g; Tłuszcz: 39.16 g; Kw. tł. nasy.: 10.80 g; Węglowodany ogółem: 202.28 g; W tym cukry: 27.49 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 1905.32 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 46.30 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 297.14 g; W tym cukry: 25.69 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 13.35 g;	Wartość energetyczna: 2308.00 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 373.30 g; W tym cukry: 61.65 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 10.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR.) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU ŻYT.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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 Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g	Jabłko 1 szt 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GÓR.)
	Obiad	Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.)	Jarzynowa z makaronem-podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE.) Buraczki po francusku z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.)	Ryż na sypko (brązowy) 180 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłka prażone b/c 150 g	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.)	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) (bez jaj) 100 g (GLU PSZ.) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.)
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Marchew talarki gotowane * 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Słupki z marchewki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU ŻYT.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Słupki z marchewki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 Dżem 50 g Marchew talarki gotowane * 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 łopatką wieprzowej pieczona b/gl 100 g Marchew talarki gotowane * 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.)
PN		Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek świeży 50 g				
		Wartość energetyczna: 2442.34 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 401.22 g; W tym cukry: 69.46 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2071.75 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 311.23 g; W tym cukry: 44.30 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 1390.03 kcal; Białko ogółem: 59.21 g; Tłuszcz: 29.63 g; Kw. tł. nasy.: 9.79 g; Węglowodany ogółem: 224.39 g; W tym cukry: 61.90 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2123.34 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 35.01 g; Kw. tł. nasy.: 10.38 g; Węglowodany ogółem: 377.07 g; W tym cukry: 39.17 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2403.74 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 396.88 g; W tym cukry: 50.37 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 8.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ,</u>) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta z brokuła* 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> 200 ml (_	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 50 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez jaj) 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 50 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Maślanka 200 ml (<u>MLE,</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Suflet mięsno-jarzynowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
PN		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g				
	Wartość energetyczna: 2401.50 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 391.99 g; W tym cukry: 95.08 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2121.51 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 301.33 g; W tym cukry: 29.07 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 1482.20 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz: 34.98 g; Kw. tł. nasy.: 8.99 g; Węglowodany ogółem: 219.40 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 15.80 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2108.85 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 341.92 g; W tym cukry: 49.83 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2059.64 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 44.63 g; Kw. tł. nasy.: 10.87 g; Węglowodany ogółem: 338.28 g; W tym cukry: 77.30 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 6.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Z ogr.tl/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna
2026-07-01 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU ŻYT</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II śN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 30 g	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)
	Obiad	Krem z białych warzyw 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 25 g (<u>GLU PSZ</u>)	Krem z białych warzyw 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 25 g (<u>GLU PSZ</u>)	Krem z białych warzyw (b/mleka) 350 ml (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU ŻYT</u>) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)
PN		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g				
		Wartość energetyczna: 2534.96 kcal; Białko ogółem: 124.36 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 373.21 g; W tym cukry: 86.06 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2027.42 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 297.31 g; W tym cukry: 38.85 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 1473.68 kcal; Białko ogółem: 67.91 g; Tłuszcz: 32.25 g; Kw. tł. nasy.: 7.57 g; Węglowodany ogółem: 241.30 g; W tym cukry: 68.70 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2005.88 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 303.67 g; W tym cukry: 21.29 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2435.09 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 375.14 g; W tym cukry: 65.48 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 7.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAŁ- WSZ Z ogr.tł/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoałergiczna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u>) Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Schab gotowany 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Makaron Spaghetti 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez jaj) 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos koperkowy*(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Arbuz 150 g			Arbuz 150 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gł 50 g Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 pieczona b/gł 100 g Cwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g
	PN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Salata zielona 10 g			
	Wartość energetyczna: 2441.68 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 368.04 g; W tym cukry: 69.38 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 1944.37 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 297.26 g; W tym cukry: 50.04 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 1427.61 kcal; Białko ogółem: 61.04 g; Tłuszcz: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 197.91 g; W tym cukry: 45.88 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2065.50 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 50.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 323.62 g; W tym cukry: 19.79 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2432.86 kcal; Białko ogółem: 122.52 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 356.61 g; W tym cukry: 38.19 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 9.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	
2026-07-03, piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 50 g (<u>MLE.</u>) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 50 g (<u>SEL.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 50 g (<u>SEL.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 2 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew pieczona 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 50 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	Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 50 ml Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (b/jaj) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 50 ml Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Banan 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 pieczona b/gl 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	
	PN		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g			
	Wartość energetyczna: 2430.44 kcal; Białko ogółem: 113.39 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 399.86 g; W tym cukry: 100.58 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2167.95 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 294.53 g; W tym cukry: 44.44 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 1462.25 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 38.11 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 195.40 g; W tym cukry: 35.55 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2090.25 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 52.41 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 334.40 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2384.60 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.37 g; Węglowodany ogółem: 407.34 g; W tym cukry: 106.66 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 7.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Z ogr.tl/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Marchew talarki gotowane* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Ogórek świeży 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU ŻYT.) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Marchew talarki gotowane* 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Marchew talarki gotowane* 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Marchew talarki gotowane* 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.) Salata zielona 10 g	Maślanka 200 ml (MLE.)		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kalafirowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez jai) 100 g (GLU PSZ.) Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.) Paszтет z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.) Paszтет z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU ŻYT.) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.) Paszтет z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
PN		Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 50 g				
		Wartość energetyczna: 2528.40 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 384.65 g; W tym cukry: 77.46 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2292.56 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 326.91 g; W tym cukry: 40.15 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 1597.52 kcal; Białko ogółem: 76.71 g; Tłuszcz: 43.42 g; Kw. tł. nasy.: 9.13 g; Węglowodany ogółem: 233.08 g; W tym cukry: 56.13 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2187.82 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 319.90 g; W tym cukry: 27.25 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2384.06 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 394.01 g; W tym cukry: 73.61 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 7.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Suflet mięsno-jarzynowy 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL. może zawierać: RYB, MCK.) Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb żytni razowy 65 g (GLU ŻYT.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL. może zawierać: RYB, MCK.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL. może zawierać: RYB, MCK.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
		<p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)</p>	<p>Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g</p>			<p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Chrupki kukurydziane 20 g</p>
2026-07-05 niedziela	Obiad	<p>Krupnik jęczmienny 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab sous-vide 100 g Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ratatouille z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab sous-vide 100 g Surówka Coleslaw b/c 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Ratatouille z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab sous-vide 100 g Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka Coleslaw b/c 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Ratatouille z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny (bez mleka) 350 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab sous-vide 100 g Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ratatouille z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	
		<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>		<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>
2026-07-05 niedziela	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.)</p>	<p>Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (SOJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb żytni razowy 65 g (GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (SOJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>
			<p>Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g</p>			
	<p>Wartość energetyczna: 2338.96 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 339.22 g; W tym cukry: 54.24 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 9.93 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2093.74 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 258.07 g; W tym cukry: 25.81 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sól: 11.00 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1392.53 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 47.54 g; Kw. tł. nasy.: 9.99 g; Węglowodany ogółem: 167.20 g; W tym cukry: 29.62 g; Błonnik pok.: 16.59 g; Sól: 7.22 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2091.45 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 276.40 g; W tym cukry: 28.92 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 9.30 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2381.95 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 345.92 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 7.65 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2026-06-22, poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb tostowy pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Cwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron bezglutenowy na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (<u>SOJ,</u>) Miód (25g) 1 szt Cwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)	Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos jarzynowy (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (bez glutenu) 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sytko 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona (bez glutenu) 100 g (<u>SEL,</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (<u>SEL,</u>) Salata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sytko 150 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sytko 200 g Kotlety z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Arbuz 150 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 pieczona (bez soli) 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb tostowy pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Rolada z łopatką wieprzowej pieczona b/gl 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Rolada z łopatką wieprzowej pieczona b/gl 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	PN		Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g			
		Wartość energetyczna: 2134.92 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 324.40 g; W tym cukry: 49.39 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2139.54 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 8.18 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; W tym cukry: 59.84 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2194.14 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 329.59 g; W tym cukry: 69.54 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 1452.47 kcal; Białko ogółem: 45.02 g; Tłuszcz: 35.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 248.86 g; W tym cukry: 48.64 g; Błonnik pok.: 17.48 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2495.67 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 369.58 g; W tym cukry: 53.42 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 10.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 50 g (<u>MLE,</u>) Suflet mięsno-jarzynowy (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb tostowy pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Suflet mięsno-jarzynowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)	Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Szpinakowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy *(bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Buraczki gotowane (bez soli) 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z dyni * (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 50 ml (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z dyni * (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pierogi ze szpinakiem * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Mus z jabłek () z/c 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb tostowy pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 15 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
	PN		Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Schab gotowany 40 g			
			Wartość energetyczna: 2243.50 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 339.71 g; W tym cukry: 38.03 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2025.26 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 40.89 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 314.79 g; W tym cukry: 48.33 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 1964.98 kcal; Białko ogółem: 76.24 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 297.21 g; W tym cukry: 66.88 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 1470.05 kcal; Białko ogółem: 43.83 g; Tłuszcz: 33.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 252.37 g; W tym cukry: 63.90 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 4.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2026-06-24 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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>) Schab gotowany (bez soli) 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Schab gotowany 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Schab gotowany 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 20 g (<u>SOJ</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Ziemniaczana (bez soli) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem marchwiowo-ziemniaczany BBCO 350 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem marchwiowo-ziemniaczany BBCO 350 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 50 ml (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem marchwiowo-ziemniaczany BBCO 350 g (<u>MLE</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>) Miód (25g) 1 szt Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona (bez soli) 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba faszzerowana (miruna) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PN		Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g			
		Wartość energetyczna: 2483.73 kcal; Białko ogółem: 115.60 g; Tłuszcz: 55.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 396.70 g; W tym cukry: 77.14 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2156.10 kcal; Białko ogółem: 133.99 g; Tłuszcz: 44.91 g; Kw. tł. nasy.: 9.78 g; Węglowodany ogółem: 315.34 g; W tym cukry: 42.94 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2142.24 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 284.14 g; W tym cukry: 52.81 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 3.17 g;	Wartość energetyczna: 1846.89 kcal; Białko ogółem: 57.48 g; Tłuszcz: 38.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 332.97 g; W tym cukry: 63.05 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 2373.05 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 53.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 388.49 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 7.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 50 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek na słodko 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Pomidor 75 g 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>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Mus z jabłek () z/c 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g		
	Obiad	Rosół z makaronem (bez soli) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 200 g Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona (bez soli) 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt
	PN	Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Schab gotowany 40 g				
		Wartość energetyczna: 2292.13 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 324.14 g; W tym cukry: 57.06 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2379.89 kcal; Białko ogółem: 125.25 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 335.51 g; W tym cukry: 55.76 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2301.60 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 329.87 g; W tym cukry: 60.32 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 3.07 g;	Wartość energetyczna: 1951.35 kcal; Białko ogółem: 55.94 g; Tłuszcz: 45.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 353.84 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2226.25 kcal; Białko ogółem: 75.47 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 358.29 g; W tym cukry: 79.42 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 8.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Chleb tostowy pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) 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>) Powidła śliwkowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)		
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez soli) 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) (bez soli) 100 g (<u>RYB,</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybno-warzywny* (morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybno-warzywny* (morszczuk) (bez glutenu) 2 [Por] x 100 g (<u>JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) 50 ml (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybno-warzywny* (morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybno-warzywny* (morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)	Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb tostowy pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Rolada z łopatką wieprzowej pieczona b/gl 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g
PN		Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g				
		Wartość energetyczna: 2152.30 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 52.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 341.42 g; W tym cukry: 52.72 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2077.67 kcal; Białko ogółem: 112.99 g; Tłuszcz: 49.20 g; Kw. tł. nasy.: 10.13 g; Węglowodany ogółem: 305.58 g; W tym cukry: 41.41 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2130.65 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 330.25 g; W tym cukry: 51.57 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 1708.75 kcal; Białko ogółem: 52.86 g; Tłuszcz: 35.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 307.46 g; W tym cukry: 86.99 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 2327.62 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 384.18 g; W tym cukry: 56.80 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 7.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb tostowy pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 15 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli 50 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez soli) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* (bez glutenu) 150 g (<u>SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlety z brokuła* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Coleslaw b/c 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona (bez soli) 50 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Chleb tostowy pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
PN		Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g				
		Wartość energetyczna: 2216.91 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 325.54 g; W tym cukry: 49.34 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2163.09 kcal; Białko ogółem: 124.10 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 10.73 g; Węglowodany ogółem: 311.01 g; W tym cukry: 54.23 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2143.96 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 316.13 g; W tym cukry: 55.01 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 1422.46 kcal; Białko ogółem: 50.90 g; Tłuszcz: 38.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 232.97 g; W tym cukry: 42.17 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2200.14 kcal; Białko ogółem: 77.19 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 361.15 g; W tym cukry: 52.14 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 9.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2026-06-28, niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Chleb tostowy pszenny 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL,) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 20 g (SOJ,) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,)	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Ziemniaczana (bez soli) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy (bez soli) 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Marchew pieczona 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (JAJ,) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety sojowe 90 g (SOJ,) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Wafle ryżowe 30 g				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL,) Chleb tostowy pszenny 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Suflet mięsno-jarzynowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE,)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 15 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Suflet mięsno-jarzynowy 30 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)
PN		Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Rolada z łopatkii wieprzowej pieczona b/gł 40 g				
	Wartość energetyczna: 2233.55 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 314.52 g; W tym cukry: 27.93 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2143.56 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 47.80 g; Kw. tł. nasy.: 10.17 g; Węglowodany ogółem: 337.18 g; W tym cukry: 38.05 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2080.92 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 293.04 g; W tym cukry: 58.23 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1572.72 kcal; Białko ogółem: 46.25 g; Tłuszcz: 40.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 260.70 g; W tym cukry: 35.27 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2163.67 kcal; Białko ogółem: 89.08 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 333.89 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 8.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb tostowy pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 15 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GÓR,</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez soli) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Buraczki oprószane 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki oprószane 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona (bez soli) 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Marchew talarki gotowane * 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb tostowy pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Marchew talarki gotowane * 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek ziarnisty naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Marchew talarki gotowane * 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
PN		Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g				
		Wartość energetyczna: 2217.67 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 359.98 g; W tym cukry: 50.38 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2169.84 kcal; Białko ogółem: 116.52 g; Tłuszcz: 45.43 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Węglowodany ogółem: 334.89 g; W tym cukry: 56.54 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 1955.72 kcal; Białko ogółem: 63.90 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 314.97 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 1.94 g;	Wartość energetyczna: 1472.02 kcal; Białko ogółem: 35.76 g; Tłuszcz: 35.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 261.17 g; W tym cukry: 33.08 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 2265.15 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 355.56 g; W tym cukry: 47.66 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 9.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 wieprzowa gotowana (bez soli) 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad		Rosół z makaronem (bez soli) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Rosół z makaronem (bez glutenu) 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 50 ml	Bulion warzywny z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Dżem 25 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g
		PN		Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatką wieprzowej pieczona b/gl 40 g		
	Wartość energetyczna: 1882.16 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 51.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 270.91 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2173.19 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 44.54 g; Kw. tł. nasy.: 8.25 g; Węglowodany ogółem: 358.09 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2207.92 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 310.01 g; W tym cukry: 50.92 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 2.71 g;	Wartość energetyczna: 1400.02 kcal; Białko ogółem: 44.05 g; Tłuszcz: 31.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 244.94 g; W tym cukry: 59.51 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2525.93 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 408.86 g; W tym cukry: 80.05 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 8.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- W SZ Niskosodowa	BIAL- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- W SZ Bezglutenowa	BIAL- W SZ Niskobiałkowa	BIAL- W SZ Wegetariańska
2026-07-01 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona (bez soli) 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gł 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gł 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II śN		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)	Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Ziemniaczana (bez soli) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki (bez soli) 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 25 g (<u>GLU PSZ</u>)	Krem z białych warzyw 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (<u>SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw (b/mleka) 350 ml (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 25 g (<u>GLU PSZ</u>)	Krem z białych warzyw 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 25 g (<u>GLU PSZ</u>)
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN		Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gł 40 g			
		Wartość energetyczna: 2328.61 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 355.47 g; W tym cukry: 53.59 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2267.03 kcal; Białko ogółem: 128.03 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 302.53 g; W tym cukry: 58.87 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2051.82 kcal; Białko ogółem: 74.46 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 307.22 g; W tym cukry: 50.93 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 1.71 g;	Wartość energetyczna: 1836.44 kcal; Białko ogółem: 46.31 g; Tłuszcz: 48.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 319.70 g; W tym cukry: 81.16 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 2430.04 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 376.38 g; W tym cukry: 55.29 g; Błonnik pok.: 43.03 g; Sól: 8.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>) Schab gotowany (bez soli) 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Schab gotowany 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Pomidor 75 g 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>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka (bez soli) 100 g Sos koperkowy *(bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Sos boloński z mięsa wp-dieta (bez glutenu) 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Arbuz 150 g	Galaretko o smaku truskawkowym 200 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb tostowy pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatką wieprzowej pieczona b/gl 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g
PN		Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g				
	Wartość energetyczna: 2290.51 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 347.21 g; W tym cukry: 50.33 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2266.87 kcal; Białko ogółem: 128.83 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.05 g; Węglowodany ogółem: 318.67 g; W tym cukry: 59.27 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 1979.98 kcal; Białko ogółem: 62.86 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 312.80 g; W tym cukry: 17.47 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 3.69 g;	Wartość energetyczna: 1665.89 kcal; Białko ogółem: 56.72 g; Tłuszcz: 40.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 281.95 g; W tym cukry: 38.03 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 4.57 g;	Wartość energetyczna: 2650.44 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 98.94 g; Kw. tł. nasy.: 39.16 g; Węglowodany ogółem: 377.66 g; W tym cukry: 41.37 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 9.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Twarożek 50 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Chleb tostowy pszenny 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Ryba faszzerowana (dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 50 g Twarożek 50 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 50 g Twarożek 30 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 50 g Twarożek 50 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,)	Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (bez soli) 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) (bez soli) 100 g (RYB,) Sos koperkowy *(bez soli) 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku* (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) 350 ml (SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 50 ml Marchew pieczona 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 50 ml Warzywa po grecku* (bez glutenu) 150 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) 350 ml (SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (RYB,) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety sojowe 90 g (SOJ,) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Podpiomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE,)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL,) Chleb tostowy pszenny 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Rolada z łopatkii wieprzowej pieczona b/gl 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Podpiomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Podpiomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE,)
	PN		Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Schab gotowany 40 g			
		Wartość energetyczna: 2186.47 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; W tym cukry: 48.96 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2156.29 kcal; Białko ogółem: 126.50 g; Tłuszcz: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 8.79 g; Węglowodany ogółem: 317.47 g; W tym cukry: 55.32 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2299.04 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 368.16 g; W tym cukry: 103.26 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 2.68 g;	Wartość energetyczna: 1613.82 kcal; Białko ogółem: 56.63 g; Tłuszcz: 37.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 275.52 g; W tym cukry: 73.52 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 4.32 g;	Wartość energetyczna: 2121.66 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 359.91 g; W tym cukry: 67.40 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 7.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 50 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Marchew talarki gotowane* 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Chleb tostowy pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Marchew talarki gotowane* 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową wędzona, parzona 15 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Marchew talarki gotowane* 75 g 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>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Marchew talarki gotowane* 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)	Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Ziemniaczana (bez soli) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Klopsik wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>) Sos własny (bez glutenu) 50 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlety ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb tostowy pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pasta z brokuła * 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ,</u>) Dżem 25 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 brokuła * 50 g Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
PN		Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Rolada z łopatką wieprzowej pieczona b/gl 40 g				
		Wartość energetyczna: 2344.67 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 334.25 g; W tym cukry: 41.91 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2165.36 kcal; Białko ogółem: 123.45 g; Tłuszcz: 51.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.29 g; Węglowodany ogółem: 313.90 g; W tym cukry: 47.11 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2161.29 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 310.44 g; W tym cukry: 29.01 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 2.52 g;	Wartość energetyczna: 1484.65 kcal; Białko ogółem: 44.89 g; Tłuszcz: 41.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 246.17 g; W tym cukry: 36.59 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 2289.49 kcal; Białko ogółem: 70.61 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 358.04 g; W tym cukry: 42.86 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 7.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL. może zawierać: RYB, MCK.</u>) Chleb tostowy pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy (bez glutenu) 50 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL. może zawierać: RYB, MCK.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 15 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN		<p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>		
	Obiad	<p>Krupnik jęczmienny (bez soli) 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos własny (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ratatouille z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny (bez mleka) 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab sous-vide 100 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Ratatouille z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Krupnik ryżowy z ziemniakami* 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab sous-vide 100 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Ratatouille z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny (bez mleka) 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab sous-vide 50 g Sos własny 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ratatouille z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Pierogi z truskawkami * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>
	PD		<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>		
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona (bez soli) 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>
PN		<p>Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 40 g</p>				
	<p>Wartość energetyczna: 2269.09 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 83.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 294.40 g; W tym cukry: 40.93 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 6.83 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2204.35 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 292.60 g; W tym cukry: 48.51 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 5.86 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2125.05 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 85.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 268.91 g; W tym cukry: 48.34 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 2.71 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1673.17 kcal; Białko ogółem: 44.94 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 260.61 g; W tym cukry: 85.02 g; Błonnik pok.: 18.76 g; Sól: 4.16 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2210.92 kcal; Białko ogółem: 81.02 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 339.49 g; W tym cukry: 68.76 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 7.76 g;</p>	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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