

Jadospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-02 do dnia 2023-10-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- MSWiA Podstawowa	BIAŁ- MSWiA Łatwo strawna	BIAŁ- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wętrbowa, żółdkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzustkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- MSWiA Niskobiałkowa/moczniciowa	BIAŁ- MSWiA Bogatoreszkowa	BIAŁ- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAŁ- MSWiA Bezglutenowa	
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.) Pomidor b/śkórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (SOJ, MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
Obiad	Brokułowa z ryżem (I) 350 ml (MLE, SEL.) Babka ziemniaczna (I) 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) Surówka Coleslaw (I) 120 g (JAJ, MLE, GOR.) Napój owocowy 250 ml	Brokułowa z ryżem (I) 350 ml (MLE, SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Napój owocowy 250 ml	Ryżowa (I) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki (I) 180 g Zrazik wieprzowy gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem (I) 120 g Napój owocowy 250 ml	Ryżowa (bez mleka) (I) 350 ml (SEL.) Ziemniaki (I) 180 g Zrazik wieprzowy gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem (I) 120 g Napój owocowy 250 ml	Brokułowa z ryżem (I) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki (I) 180 g Zrazik wieprzowy gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kalafor gotowany* 120 g Surówka Coleslaw b/c (I) 120 g (JAJ, MLE, GOR.) Napój owocowy b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (I) 350 ml (MLE, SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Napój owocowy 250 ml	Podpomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Brokułowa z ryżem (I) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki (I) 180 g Zrazik wieprzowy gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka Coleslaw (I) 120 g (JAJ, MLE, GOR.) Napój owocowy 250 ml	Brokułowa z ryżem (I) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki (I) 100 g Zrazik wieprzowy gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kalafor gotowany* 120 g Surówka Coleslaw b/c (I) 120 g (JAJ, MLE, GOR.) Napój owocowy 250 ml	Brokułowa z ryżem (I) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki (I) 180 g Zrazik wieprzowy gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem (I) 120 g Napój owocowy 250 ml	Brokułowa z ryżem (I) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki (I) 180 g Zrazik wieprzowy gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem (I) 120 g Napój owocowy 250 ml
PD			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	Podpomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z fasoli (I) 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatkki wieprzowej 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z fasoli (I) 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g (SOJ, MLE.) Dżem 30 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z fasoli (I) 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasztet z fasoli (I) 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
PN					Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g						
	E: 2176.31 kcal; B: 72.81 g; T: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; W: 350.75 g; W tym cukry: 77.68 g; Bl.: 28.28 g; Sól: 6.00 g; WW: 32.45 Por; Ener. z B: 13.38 %; Ener. z W: 59.27 %; Ener. z T: 24.87 %; Ener. z Bl.: 2.60 %; K: 4094.79 mg;	E: 1955.44 kcal; B: 57.70 g; T: 39.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; W: 355.71 g; W tym cukry: 75.23 g; Bl.: 14.66 g; Sól: 7.83 g; WW: 34.30 Por; Ener. z B: 11.80 %; Ener. z W: 69.76 %; Ener. z T: 17.97 %; Ener. z Bl.: 1.50 %; K: 1528.66 mg;	E: 2300.22 kcal; B: 103.50 g; T: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; W: 338.22 g; W tym cukry: 66.62 g; Bl.: 22.95 g; Sól: 9.76 g; WW: 31.66 Por; Ener. z B: 18.00 %; Ener. z W: 54.82 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bl.: 2.00 %; K: 3392.00 mg;	E: 2090.61 kcal; B: 74.19 g; T: 47.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; W: 353.23 g; W tym cukry: 100.78 g; Bl.: 24.30 g; Sól: 8.11 g; WW: 32.99 Por; Ener. z B: 14.19 %; Ener. z W: 62.93 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bl.: 2.33 %; K: 3195.52 mg;	E: 1847.65 kcal; B: 77.77 g; T: 37.98 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; W: 307.02 g; W tym cukry: 91.43 g; Bl.: 22.82 g; Sól: 4.08 g; WW: 28.42 Por; Ener. z B: 16.84 %; Ener. z W: 61.53 %; Ener. z T: 18.50 %; Ener. z Bl.: 2.47 %; K: 3336.06 mg;	E: 2152.34 kcal; B: 87.28 g; T: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; W: 316.99 g; W tym cukry: 29.47 g; Bl.: 33.23 g; Sól: 8.43 g; WW: 28.58 Por; Ener. z B: 16.22 %; Ener. z W: 52.74 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bl.: 3.09 %; K: 3854.99 mg;	E: 1767.63 kcal; B: 31.43 g; T: 27.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; W: 360.47 g; W tym cukry: 96.76 g; Bl.: 14.01 g; Sól: 4.10 g; WW: 34.80 Por; Ener. z B: 7.11 %; Ener. z W: 78.40 %; Ener. z T: 13.93 %; Ener. z Bl.: 1.58 %; K: 1080.64 mg;	E: 2368.32 kcal; B: 96.01 g; T: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; W: 350.67 g; W tym cukry: 69.23 g; Bl.: 28.89 g; Sól: 7.27 g; WW: 32.46 Por; Ener. z B: 16.22 %; Ener. z W: 54.35 %; Ener. z T: 27.15 %; Ener. z Bl.: 2.44 %; K: 4215.77 mg;	E: 1767.29 kcal; B: 85.87 g; T: 51.03 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; W: 255.46 g; W tym cukry: 41.93 g; Bl.: 26.25 g; Sól: 6.24 g; WW: 23.10 Por; Ener. z B: 19.44 %; Ener. z W: 51.88 %; Ener. z T: 25.99 %; Ener. z Bl.: 2.97 %; K: 3540.40 mg;	E: 1955.41 kcal; B: 58.23 g; T: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; W: 311.55 g; W tym cukry: 88.56 g; Bl.: 19.98 g; Sól: 3.52 g; WW: 29.17 Por; Ener. z B: 11.91 %; Ener. z W: 59.64 %; Ener. z T: 26.13 %; Ener. z Bl.: 2.04 %; K: 3226.57 mg;	

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-02 do dnia 2023-10-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- MSWiA Podstawowa	BIAŁ- MSWiA Łatwo strawna	BIAŁ- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wątróbowa, żółtkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzustkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- MSWiA Niskobiałkowa/moczniciowa	BIAŁ- MSWiA Bogatoreszkowa	BIAŁ- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAŁ- MSWiA Bezglutenowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wierzpowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wierzpowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wierzpowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wierzpowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Szynka wierzpowa gotowana 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wierzpowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wierzpowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 30 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wierzpowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka Beskidzka- wierzpowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drożdżowa z dodatkiem wierzpowym, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wierzpowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
Obiad	Pieczarka z ziemniakami (I) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wierzpowej 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny (I) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (I) 120 g Napój owocowy 250 ml	Soferino (I) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wierzpowej 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny (I) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Napój owocowy 250 ml	Soferino (I) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wierzpowej 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny (I) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dymna duszona z olejem* 120 g Napój owocowy 250 ml	Soferino (bez mlek) (I) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wierzpowej 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Dymna duszona z olejem* 120 g Napój owocowy 250 ml	Soferino (I) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wierzpowej 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny (I) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi b/c (I) 120 g (<u>MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (I) 120 g Napój owocowy b/c 250 ml	Soferino (I) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wierzpowej 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny (I) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Napój owocowy 250 ml	Soferino (bez mlek) (I) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wierzpowej 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny (I) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Napój owocowy 250 ml	Soferino (I) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wierzpowej 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny (I) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dymna duszona z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Napój owocowy 250 ml	Soferino (I) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wierzpowej 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny (I) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dymna duszona z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Napój owocowy b/c 250 ml	Soferino (bez glutenu) (I) 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wierzpowej (b)glutenu) 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny (bez glutenu) 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dymna duszona z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Napój owocowy 250 ml
	PD		Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)	Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Jabłko 1 szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Konserwowa wierzpowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wierzpowego, parzony 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wierzpowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wierzpowego, parzony 20 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 60 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym (I) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Schab gotowany 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Konserwowa wierzpowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wierzpowego, parzony 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 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>) Schab gotowany 20 g Dżem 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wierzpowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wierzpowego, parzony 20 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka Konserwowa wierzpowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wierzpowego, parzony 20 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g					Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g			
	E: 2059.40 kcal; B: 88.55 g; T: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; W: 303.51 g; W tym cukry: 57.60 g; Bl.: 18.86 g; Sól: 6.42 g; WW: 28.53 Por; Ener. z B: 17.20 %; Ener. z W: 55.29 %; Ener. z T: 25.38 %; Ener. z Bl.: 1.83 %; K: 2830.89 mg;	E: 2120.81 kcal; B: 88.70 g; T: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; W: 315.48 g; W tym cukry: 62.09 g; Bl.: 17.70 g; Sól: 6.99 g; WW: 29.77 Por; Ener. z B: 16.73 %; Ener. z W: 56.16 %; Ener. z T: 24.54 %; Ener. z Bl.: 1.67 %; K: 2952.81 mg;	E: 2388.81 kcal; B: 109.16 g; T: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; W: 357.41 g; W tym cukry: 94.90 g; Bl.: 17.77 g; Sól: 8.10 g; WW: 34.02 Por; Ener. z B: 18.28 %; Ener. z W: 56.87 %; Ener. z T: 22.59 %; Ener. z Bl.: 1.49 %; K: 3344.80 mg;	E: 2302.90 kcal; B: 98.30 g; T: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; W: 365.05 g; W tym cukry: 93.67 g; Bl.: 17.45 g; Sól: 6.55 g; WW: 34.79 Por; Ener. z B: 17.07 %; Ener. z W: 60.38 %; Ener. z T: 21.55 %; Ener. z Bl.: 1.52 %; K: 3024.46 mg;	E: 1981.86 kcal; B: 99.06 g; T: 36.49 g; Kw. tł. nasy.: 7.99 g; W: 323.60 g; W tym cukry: 83.51 g; Bl.: 15.47 g; Sól: 3.60 g; WW: 30.79 Por; Ener. z B: 19.99 %; Ener. z W: 62.19 %; Ener. z T: 16.57 %; Ener. z Bl.: 1.56 %; K: 2935.98 mg;	E: 2124.89 kcal; B: 95.65 g; T: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; W: 302.89 g; W tym cukry: 31.96 g; Bl.: 30.51 g; Sól: 9.88 g; WW: 27.36 Por; Ener. z B: 18.01 %; Ener. z W: 51.27 %; Ener. z T: 26.75 %; Ener. z Bl.: 2.87 %; K: 3359.57 mg;	E: 1883.75 kcal; B: 53.01 g; T: 36.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; W: 342.38 g; W tym cukry: 117.85 g; Bl.: 22.08 g; Sól: 3.70 g; WW: 32.01 Por; Ener. z B: 11.26 %; Ener. z W: 68.01 %; Ener. z T: 17.51 %; Ener. z Bl.: 2.34 %; K: 2614.92 mg;	E: 2240.17 kcal; B: 100.24 g; T: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; W: 322.23 g; W tym cukry: 75.25 g; Bl.: 27.95 g; Sól: 6.44 g; WW: 29.56 Por; Ener. z B: 17.90 %; Ener. z W: 52.55 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bl.: 2.50 %; K: 4048.87 mg;	E: 1595.97 kcal; B: 82.53 g; T: 39.73 g; Kw. tł. nasy.: 9.16 g; W: 231.17 g; W tym cukry: 50.14 g; Bl.: 24.97 g; Sól: 5.35 g; WW: 20.67 Por; Ener. z B: 20.68 %; Ener. z W: 51.68 %; Ener. z T: 22.40 %; Ener. z Bl.: 3.13 %; K: 3506.09 mg;	E: 2069.21 kcal; B: 69.98 g; T: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; W: 320.41 g; W tym cukry: 71.23 g; Bl.: 13.91 g; Sól: 2.86 g; WW: 30.61 Por; Ener. z B: 13.53 %; Ener. z W: 59.25 %; Ener. z T: 24.81 %; Ener. z Bl.: 1.34 %; K: 2536.56 mg;

2023-10-03 wtorek

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-02 do dnia 2023-10-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- MSWiA Podstawowa	BIAŁ- MSWiA Łatwo strawna	BIAŁ- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wątróbowa, żółądkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzustkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- MSWiA Niskobiałkowa/moczniciowa	BIAŁ- MSWiA Bogatoreszkowa	BIAŁ- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAŁ- MSWiA Bezglutenowa
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 60 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ, MCK.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU, OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 60 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ, MCK.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU, OW.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II SN			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 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 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	
Obiad	Grysiwka () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Salatka szwedzka () 120 g (<u>GOR.</u>) Napój owocowy 250 ml	Grysiwka () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 120 g Napój owocowy 250 ml	Grysiwka () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 80 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 120 g Napój owocowy 250 ml	Grysiwka () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane () 120 g Napój owocowy 250 ml	Grysiwka () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki po francusku z olejem b/c () 120 g Salatka szwedzka b/c () 120 g (<u>GOR.</u>) Napój owocowy b/c 250 ml	Grysiwka () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 120 g Napój owocowy 250 ml	Grysiwka () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 40 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 120 g Ziemniaki () 180 g	Grysiwka () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki po francusku z olejem b/c () 120 g Salatka szwedzka b/c () 120 g (<u>GOR.</u>) Buraczki po francusku z olejem () 120 g Napój owocowy 250 ml	Ziemniaki () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki po francusku z olejem b/c () 120 g Salatka szwedzka b/c () 120 g (<u>GOR.</u>) Napój owocowy b/c 250 ml	Ryzowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 50 ml (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 120 g Napój owocowy 250 ml Ziemniaki () 180 g
PD			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Arbuz 150 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny() 70 g (<u>RYB, może zawierać: GLU, PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ, MCK.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny() 70 g (<u>RYB, może zawierać: GLU, PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ, MCK.</u>) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wiewprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkii wiewprzowej 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny() 70 g (<u>RYB, może zawierać: GLU, PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ, MCK.</u>) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny() 70 g (<u>RYB, może zawierać: GLU, PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ, MCK.</u>) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny() 70 g (<u>RYB, może zawierać: GLU, PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ, MCK.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN					Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wiewprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g					
	E: 1999.65 kcal; B: 79.48 g; T: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; W: 294.75 g; W tym cukry: 59.56 g; Bl.: 19.60 g; Sól: 8.44 g; WW: 27.61 Por; Ener. z B: 15.90 %; Ener. z W: 55.04 %; Ener. z T: 27.19 %; Ener. z Bl.: 1.96 %; K: 3262.19 mg;	E: 1985.75 kcal; B: 79.74 g; T: 41.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; W: 333.79 g; W tym cukry: 85.26 g; Bl.: 24.37 g; Sól: 5.74 g; WW: 31.01 Por; Ener. z B: 16.06 %; Ener. z W: 62.33 %; Ener. z T: 18.77 %; Ener. z Bl.: 2.45 %; K: 3691.03 mg;	E: 2518.87 kcal; B: 105.13 g; T: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; W: 367.54 g; W tym cukry: 104.18 g; Bl.: 21.79 g; Sól: 7.45 g; WW: 34.73 Por; Ener. z B: 16.69 %; Ener. z W: 54.91 %; Ener. z T: 25.98 %; Ener. z Bl.: 1.73 %; K: 4120.65 mg;	E: 2275.36 kcal; B: 91.00 g; T: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; W: 385.01 g; W tym cukry: 105.28 g; Bl.: 24.33 g; Sól: 7.38 g; WW: 36.08 Por; Ener. z B: 16.00 %; Ener. z W: 63.41 %; Ener. z T: 17.84 %; Ener. z Bl.: 2.14 %; K: 3720.08 mg;	E: 1893.87 kcal; B: 74.90 g; T: 28.10 g; Kw. tł. nasy.: 5.70 g; W: 343.47 g; W tym cukry: 96.53 g; Bl.: 25.06 g; Sól: 4.55 g; WW: 31.80 Por; Ener. z B: 15.82 %; Ener. z W: 67.25 %; Ener. z T: 13.35 %; Ener. z Bl.: 2.65 %; K: 3163.45 mg;	E: 2136.99 kcal; B: 92.30 g; T: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; W: 309.47 g; W tym cukry: 40.06 g; Bl.: 25.17 g; Sól: 10.56 g; WW: 28.52 Por; Ener. z B: 17.28 %; Ener. z W: 53.22 %; Ener. z T: 26.95 %; Ener. z Bl.: 2.36 %; K: 3976.62 mg;	E: 1686.86 kcal; B: 47.28 g; T: 34.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; W: 307.16 g; W tym cukry: 78.58 g; Bl.: 22.09 g; Sól: 5.07 g; WW: 28.47 Por; Ener. z B: 16.80 %; Ener. z W: 67.60 %; Ener. z T: 18.27 %; Ener. z Bl.: 2.62 %; K: 4129.25 mg;	E: 1865.29 kcal; B: 78.36 g; T: 38.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; W: 313.48 g; W tym cukry: 86.01 g; Bl.: 23.39 g; Sól: 6.36 g; WW: 29.17 Por; Ener. z B: 16.80 %; Ener. z W: 62.21 %; Ener. z T: 18.38 %; Ener. z Bl.: 2.51 %; K: 4129.25 mg;	E: 2263.39 kcal; B: 61.68 g; T: 39.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; W: 422.10 g; W tym cukry: 125.56 g; Bl.: 21.43 g; Sól: 2.57 g; WW: 40.17 Por; Ener. z B: 10.90 %; Ener. z W: 70.81 %; Ener. z T: 15.87 %; Ener. z Bl.: 1.89 %; K: 4420.61 mg;	

2023-10-04 środa

Jadospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-02 do dnia 2023-10-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- MSWiA Podstawowa	BIAŁ- MSWiA Łatwo strawna	BIAŁ- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wątrobowo, żółtkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzustkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- MSWiA Niskobiałkowa/moczniciowa	BIAŁ- MSWiA Bogatoreszkowa	BIAŁ- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAŁ- MSWiA Bezglutenowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i cebuli 70 g (MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE) Polewica Sopotka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Schab gotowany 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i cebuli 70 g (MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i cebuli 70 g (MLE) Dżem 30 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryz na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100 g Schab gotowany 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II Szt			Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Jabłko 1 szt 1 szt			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Ziemniaki () 180 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka () 120 g (MLE, SEL) Napój owocowy 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko 180 g Sos mięsno warzywny () z mięsa wiewprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 120 g	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 180 g Pulpet wiewprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 120 g Napój owocowy 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 180 g Pulpet wiewprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Napój owocowy 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Sos mięsno warzywny () z mięsa wiewprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka b/c () 120 g (MLE, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Napój owocowy b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto wegetariańskie* 200 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Napój owocowy 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Sos mięsno warzywny () z mięsa wiewprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Napój owocowy b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka () 120 g (MLE, SEL)	Ryz na sypko (brązowy) 200 g Sos mięsno warzywny () z mięsa wiewprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Surówka z selera i jabłka b/c () 120 g (MLE, SEL) Napój owocowy b/c 250 ml	Ryz na sypko (brązowy) 200 g Sos mięsno warzywny () z mięsa wiewprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Surówka z selera i jabłka b/c () 120 g (MLE, SEL) Napój owocowy b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL) Ryz na sypko 180 g Klopsik wiewprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Marchew gotowana z olejem () 120 g Napój owocowy 250 ml
PD			Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Mleko 250 ml (MLE)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 50 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Salatka jarzynowa* 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Polewica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowy, parzona 30 g (SOJ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Polewica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowy, parzona 30 g (SOJ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL) Polewica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowy, parzona 30 g (SOJ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta drobiowo-warzywna z udzka kurczaka* 70 g (SEL) Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryz na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta drobiowo-warzywna z udzka kurczaka* 70 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL) Polewica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowy, parzona 30 g (SOJ) Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Ryz na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL) Polewica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowy, parzona 30 g (SOJ) Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Polewica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowy, parzona 30 g (SOJ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL) Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL) Polewica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowy, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN						Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Konsenwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonej kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 20 g (SOJ) Salata zielona 20 g				
	E: 2295.86 kcal; B: 86.13 g; T: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; W: 358.40 g; W tym cukry: 70.73 g; Bl.: 31.03 g; Sól: 6.72 g; WW: 32.97 Por; Ener. z B: 15.01 %; Ener. z W: 57.04 %; Ener. z T: 25.04 %; Ener. z Bl.: 2.70 %; K: 4772.48 mg;	E: 2181.96 kcal; B: 78.74 g; T: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; W: 348.19 g; W tym cukry: 70.72 g; Bl.: 26.84 g; Sól: 6.37 g; WW: 32.22 Por; Ener. z B: 14.43 %; Ener. z W: 58.91 %; Ener. z T: 23.85 %; Ener. z Bl.: 2.46 %; K: 3330.70 mg;	E: 2502.71 kcal; B: 96.10 g; T: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; W: 395.58 g; W tym cukry: 100.69 g; Bl.: 30.27 g; Sól: 8.35 g; WW: 36.65 Por; Ener. z B: 15.36 %; Ener. z W: 58.39 %; Ener. z T: 23.48 %; Ener. z Bl.: 2.42 %; K: 3728.48 mg;	E: 2418.64 kcal; B: 96.40 g; T: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; W: 385.37 g; W tym cukry: 96.65 g; Bl.: 22.94 g; Sól: 5.96 g; WW: 36.35 Por; Ener. z B: 15.94 %; Ener. z W: 59.94 %; Ener. z T: 22.04 %; Ener. z Bl.: 1.90 %; K: 3362.54 mg;	E: 1969.79 kcal; B: 81.98 g; T: 35.86 g; Kw. tł. nasy.: 7.77 g; W: 338.55 g; W tym cukry: 90.90 g; Bl.: 22.71 g; Sól: 3.80 g; WW: 31.61 Por; Ener. z B: 16.65 %; Ener. z W: 64.14 %; Ener. z T: 16.39 %; Ener. z Bl.: 2.31 %; K: 3036.63 mg;	E: 2289.13 kcal; B: 86.06 g; T: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; W: 358.08 g; W tym cukry: 48.73 g; Bl.: 44.38 g; Sól: 7.34 g; WW: 31.61 Por; Ener. z B: 15.04 %; Ener. z W: 54.82 %; Ener. z T: 25.24 %; Ener. z Bl.: 3.88 %; K: 3996.38 mg;	E: 1713.08 kcal; B: 38.03 g; T: 39.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; W: 311.32 g; W tym cukry: 81.78 g; Bl.: 24.00 g; Sól: 3.67 g; WW: 28.72 Por; Ener. z B: 8.88 %; Ener. z W: 67.09 %; Ener. z T: 25.10 %; Ener. z Bl.: 2.80 %; K: 2881.10 mg;	E: 2118.02 kcal; B: 81.30 g; T: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; W: 330.95 g; W tym cukry: 50.38 g; Bl.: 41.43 g; Sól: 5.76 g; WW: 29.20 Por; Ener. z B: 15.35 %; Ener. z W: 54.68 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bl.: 3.91 %; K: 3998.22 mg;	E: 1539.66 kcal; B: 70.74 g; T: 36.02 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; W: 245.33 g; W tym cukry: 44.65 g; Bl.: 34.87 g; Sól: 4.46 g; WW: 21.23 Por; Ener. z B: 18.38 %; Ener. z W: 54.68 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bl.: 4.53 %; K: 2859.99 mg;	E: 2217.58 kcal; B: 74.25 g; T: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; W: 359.35 g; W tym cukry: 92.40 g; Bl.: 22.58 g; Sól: 3.35 g; WW: 33.71 Por; Ener. z B: 13.39 %; Ener. z W: 60.75 %; Ener. z T: 23.36 %; Ener. z Bl.: 2.04 %; K: 3471.13 mg;

2023-10-05 czwartek

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-02 do dnia 2023-10-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- MSWiA Podstawowa	BIAŁ- MSWiA Łatwo strawna	BIAŁ- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAŁ- MSWiA z ogr. tłuszczu (wątrobowo, żółdkowa)	BIAŁ- MSWiA z ogr. tłuszczu (trzustkowa)	BIAŁ- MSWiA z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- MSWiA Niskobiałkowa/moczniciowa	BIAŁ- MSWiA Bogatoreszkowa	BIAŁ- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAŁ- MSWiA Bezglutenowa
Sniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta z białek 70 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 50 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta z białek 70 g (JAJ, MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g
II SNI			Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
Obiad	Krem z dyni (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Grzanki pszenne 25 g (GLU PSZ) Ziemniaki (I) 180 g Słódź z cebulką w oleju 90 g (RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Napój owocowy 250 ml	Krem z dyni (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Grzanki pszenne 25 g (GLU PSZ) Ziemniaki (I) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 120 g Napój owocowy 250 ml	Krem z dyni (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Grzanki pszenne 25 g (GLU PSZ) Ziemniaki (I) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Marchew gotowana z olejem (I) 120 g Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Napój owocowy 250 ml	Krem z dyni (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Grzanki pszenne 25 g (GLU PSZ) Ziemniaki (I) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Marchew gotowana z olejem (I) 120 g Napój owocowy 250 ml	Krem z dyni (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Grzanki pszenne 25 g (GLU PSZ) Ziemniaki (I) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Marchew gotowana z olejem (I) 120 g Napój owocowy 250 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki (I) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Brokuł gotowany* 120 g Napój owocowy b/c 250 ml	Krem z dyni (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Grzanki pszenne 25 g (GLU PSZ) Ziemniaki (I) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 120 g Napój owocowy 250 ml	Krem z dyni (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Grzanki pszenne 25 g (GLU PSZ) Ziemniaki (I) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Napój owocowy 250 ml	Ziemniaki (I) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Brokuł gotowany* 120 g Napój owocowy b/c 250 ml	Krem z dyni (*) (bez glutenu) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki (I) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Brokuł gotowany* 120 g Napój owocowy 250 ml
PD			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE) Półdewica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Półdewica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 20 g	Galaretko o smaku brzoskwinowym 200 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Półdewica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Galaretko o smaku brzoskwinowym 200 g
Kolejca	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba faszerowana (dorsz) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MCK)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ) Ryba faszerowana (dorsz) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MCK)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba faszerowana (dorsz) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MCK)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba faszerowana (dorsz) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Ryba faszerowana (dorsz) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba faszerowana (dorsz) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK) Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MCK)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba faszerowana (dorsz) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MCK)	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Ryba faszerowana (dorsz) b/glutenu 40 g (JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK) Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MCK)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba faszerowana (dorsz) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN						Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g				
	E: 2282.48 kcal; B: 79.48 g; T: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; W: 337.11 g; W tym cukry: 86.78 g; Bl.: 27.45 g; Sól: 7.72 g; WW: 30.98 Por; Ener. z B: 13.93 %; Ener. z W: 54.27 %; Ener. z T: 28.91 %; Ener. z Bl.: 2.41 %; K: 3683.13 mg;	E: 2215.46 kcal; B: 92.09 g; T: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; W: 333.58 g; W tym cukry: 77.79 g; Bl.: 25.91 g; Sól: 7.23 g; WW: 30.73 Por; Ener. z B: 16.63 %; Ener. z W: 55.55 %; Ener. z T: 24.72 %; Ener. z Bl.: 2.34 %; K: 3867.69 mg;	E: 2618.02 kcal; B: 115.03 g; T: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; W: 385.39 g; W tym cukry: 91.59 g; Bl.: 30.59 g; Sól: 11.26 g; WW: 35.58 Por; Ener. z B: 17.58 %; Ener. z W: 54.21 %; Ener. z T: 25.42 %; Ener. z Bl.: 2.34 %; K: 4179.63 mg;	E: 2465.39 kcal; B: 101.89 g; T: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; W: 393.14 g; W tym cukry: 113.44 g; Bl.: 28.97 g; Sól: 7.54 g; WW: 36.43 Por; Ener. z B: 16.53 %; Ener. z W: 59.09 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bl.: 2.35 %; K: 3995.32 mg;	E: 1882.56 kcal; B: 82.85 g; T: 37.60 g; Kw. tł. nasy.: 6.42 g; W: 309.44 g; W tym cukry: 64.02 g; Bl.: 23.84 g; Sól: 5.41 g; WW: 28.52 Por; Ener. z B: 17.60 %; Ener. z W: 60.68 %; Ener. z T: 17.98 %; Ener. z Bl.: 2.53 %; K: 3123.13 mg;	E: 2170.08 kcal; B: 103.23 g; T: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; W: 308.11 g; W tym cukry: 36.03 g; Bl.: 27.71 g; Sól: 8.16 g; WW: 28.16 Por; Ener. z B: 19.03 %; Ener. z W: 51.69 %; Ener. z T: 26.30 %; Ener. z Bl.: 2.55 %; K: 4019.03 mg;	E: 2217.64 kcal; B: 60.29 g; T: 44.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; W: 403.74 g; W tym cukry: 127.18 g; Bl.: 27.59 g; Sól: 6.20 g; WW: 37.57 Por; Ener. z B: 10.88 %; Ener. z W: 67.85 %; Ener. z T: 17.97 %; Ener. z Bl.: 2.49 %; K: 3146.63 mg;	E: 2332.85 kcal; B: 98.98 g; T: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; W: 345.01 g; W tym cukry: 81.07 g; Bl.: 29.68 g; Sól: 6.68 g; WW: 31.65 Por; Ener. z B: 16.97 %; Ener. z W: 54.07 %; Ener. z T: 25.93 %; Ener. z Bl.: 2.54 %; K: 4359.80 mg;	E: 1306.15 kcal; B: 77.70 g; T: 29.45 g; Kw. tł. nasy.: 8.81 g; W: 191.90 g; W tym cukry: 43.32 g; Bl.: 20.56 g; Sól: 3.78 g; WW: 17.19 Por; Ener. z B: 23.80 %; Ener. z W: 52.47 %; Ener. z T: 20.30 %; Ener. z Bl.: 3.15 %; K: 3608.49 mg;	E: 1927.52 kcal; B: 63.14 g; T: 45.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; W: 319.47 g; W tym cukry: 112.38 g; Bl.: 16.63 g; Sól: 2.46 g; WW: 30.22 Por; Ener. z B: 13.10 %; Ener. z W: 62.84 %; Ener. z T: 21.16 %; Ener. z Bl.: 1.73 %; K: 3145.27 mg;

2023-10-06 piątek

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-02 do dnia 2023-10-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- MSWiA Podstawowa	BIAŁ- MSWiA Łatwo strawna	BIAŁ- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wątrobowo, zółdokłowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzustkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- MSWiA Niskobiałkowa/moczniciowa	BIAŁ- MSWiA Bogatoreszkowa	BIAŁ- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAŁ- MSWiA Bezglutenowa
Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdroż. wędz. parz. w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>SOJ</u>) Kełchup 20 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wierzprowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wierzprowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Hummus 70 g (<u>SEZ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka wierzprowa gotowana 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Szynka wierzprowa gotowana 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wierzprowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Hummus 70 g (<u>SEZ</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus 70 g (<u>SEZ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Poledwica Sopocka wierzprowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wierzprowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II SNI			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki po francusku z olejem () 120 g Napój owocowy 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wierzprowy 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 120 g Napój owocowy 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki () 180 g Pulpet wierzprowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Buraczki gotowane () 120 g Napój owocowy 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wierzprowy 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki po francusku z olejem b/c () 120 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 120 g Napój owocowy b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wierzprowy 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 120 g Napój owocowy 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wierzprowy 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 120 g Buraczki gotowane () 120 g Napój owocowy b/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wierzprowy 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 120 g Napój owocowy b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 120 g Napój owocowy 250 ml		
PD			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wierzprowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wierzprowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Surówka z marchwi () z olejem 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wierzprowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wierzprowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Surówka z marchwi () z olejem 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wierzprowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wierzprowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Surówka z marchwi () z olejem 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Schab gotowany 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wierzprowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wierzprowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Surówka z marchwi b/c () z olejem 50 g (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wierzprowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wierzprowego, parzony 15 g (<u>SOJ</u>) Dżem 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wierzprowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wierzprowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Surówka z marchwi () z olejem 50 g (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka Konserwowa wierzprowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wierzprowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Surówka z marchwi b/c () z olejem 50 g (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana 40 g Schab gotowany 40 g Surówka z marchwi () z olejem 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN					Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wierzprowa parzona 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g					
	E: 2347.83 kcal; B: 88.52 g; T: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; W: 328.31 g; W tym cukry: 68.62 g; Bł.: 26.29 g; Sól: 9.76 g; WW: 30.23 Por; Ener. z B: 15.08 %; Ener. z W: 51.46 %; Ener. z T: 30.50 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3050.80 mg;	E: 2092.69 kcal; B: 88.42 g; T: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; W: 311.66 g; W tym cukry: 66.89 g; Bł.: 22.18 g; Sól: 7.56 g; WW: 28.99 Por; Ener. z B: 16.90 %; Ener. z W: 55.33 %; Ener. z T: 25.22 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 2870.01 mg;	E: 2793.91 kcal; B: 118.18 g; T: 89.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; W: 384.60 g; W tym cukry: 94.31 g; Bł.: 23.87 g; Sól: 10.18 g; WW: 36.16 Por; Ener. z B: 16.92 %; Ener. z W: 51.65 %; Ener. z T: 28.98 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3236.74 mg;	E: 2405.81 kcal; B: 110.75 g; T: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; W: 353.17 g; W tym cukry: 101.49 g; Bł.: 22.43 g; Sól: 5.54 g; WW: 33.08 Por; Ener. z B: 18.41 %; Ener. z W: 54.99 %; Ener. z T: 24.33 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3599.15 mg;	E: 1701.26 kcal; B: 81.68 g; T: 25.60 g; Kw. tł. nasy.: 7.16 g; W: 292.59 g; W tym cukry: 86.38 g; Bł.: 18.61 g; Sól: 3.83 g; WW: 27.18 Por; Ener. z B: 19.20 %; Ener. z W: 64.42 %; Ener. z T: 13.54 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3473.31 mg;	E: 2382.13 kcal; B: 108.42 g; T: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; W: 330.96 g; W tym cukry: 41.09 g; Bł.: 32.75 g; Sól: 10.59 g; WW: 29.93 Por; Ener. z B: 18.21 %; Ener. z W: 50.08 %; Ener. z T: 28.74 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3564.98 mg;	E: 1902.45 kcal; B: 49.70 g; T: 34.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; W: 274.42 g; W tym cukry: 94.48 g; Bł.: 23.90 g; Sól: 5.20 g; WW: 33.32 Por; Ener. z B: 10.45 %; Ener. z W: 70.19 %; Ener. z T: 16.50 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 2105.46 mg;	E: 2076.80 kcal; B: 85.90 g; T: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; W: 274.42 g; W tym cukry: 52.90 g; Bł.: 27.57 g; Sól: 6.62 g; WW: 24.75 Por; Ener. z B: 16.54 %; Ener. z W: 47.54 %; Ener. z T: 32.66 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3430.87 mg;	E: 1478.47 kcal; B: 78.23 g; T: 45.18 g; Kw. tł. nasy.: 10.90 g; W: 198.78 g; W tym cukry: 45.47 g; Bł.: 20.27 g; Sól: 5.61 g; WW: 17.92 Por; Ener. z B: 21.16 %; Ener. z W: 48.30 %; Ener. z T: 27.50 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 2444.04 mg;	E: 2185.00 kcal; B: 83.62 g; T: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; W: 329.88 g; W tym cukry: 86.90 g; Bł.: 16.25 g; Sól: 2.60 g; WW: 31.29 Por; Ener. z B: 15.31 %; Ener. z W: 57.42 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 2815.05 mg;

Jadospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-02 do dnia 2023-10-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- MSWiA Podstawowa	BIAŁ- MSWiA Łatwo strawna	BIAŁ- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wątróbowa, żółtkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzustkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- MSWiA Niskobiałkowa/moczniciowa	BIAŁ- MSWiA Bogatoreszkowa	BIAŁ- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAŁ- MSWiA Bezglutenowa
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatką wieprzowej 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU, OW.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatką wieprzowej 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka Coleslaw () 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Napój owocowy 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Napój owocowy 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Napój owocowy 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Marchew gotowana z olejem () 120 g Napój owocowy 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Surówka Coleslaw b/c () 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Napój owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 40 g Sos koperkowy * (bez mleka) 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Surówka Coleslaw () 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Napój owocowy 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Surówka Coleslaw () 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Napój owocowy 250 ml	Ziemniaki () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Surówka Coleslaw b/c () 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Napój owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Napój owocowy 250 ml	
PD			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Pomidor b/skórki 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Dżem 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 40 g Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN						Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>)				
	E: 2059.97 kcal; B: 102.32 g; T: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; W: 271.75 g; W tym cukry: 66.29 g; Bl.: 19.55 g; Sól: 6.02 g; WW: 25.25 Por; Ener. z B: 19.87 %; Ener. z W: 48.97 %; Ener. z T: 29.12 %; Ener. z Bl.: 1.90 %; K: 3400.05 mg;	E: 2118.47 kcal; B: 106.69 g; T: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; W: 282.11 g; W tym cukry: 66.50 g; Bl.: 17.39 g; Sól: 7.10 g; WW: 26.48 Por; Ener. z B: 20.14 %; Ener. z W: 49.98 %; Ener. z T: 27.71 %; Ener. z Bl.: 1.64 %; K: 3056.83 mg;	E: 2569.87 kcal; B: 131.97 g; T: 78.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; W: 321.08 g; W tym cukry: 74.14 g; Bl.: 18.78 g; Sól: 9.37 g; WW: 30.27 Por; Ener. z B: 20.54 %; Ener. z W: 47.05 %; Ener. z T: 27.56 %; Ener. z Bl.: 1.46 %; K: 3301.15 mg;	E: 2405.17 kcal; B: 117.49 g; T: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; W: 335.11 g; W tym cukry: 92.32 g; Bl.: 20.65 g; Sól: 6.27 g; WW: 31.53 Por; Ener. z B: 19.54 %; Ener. z W: 52.30 %; Ener. z T: 26.16 %; Ener. z Bl.: 1.72 %; K: 3539.12 mg;	E: 1992.64 kcal; B: 97.74 g; T: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.69 g; W: 290.83 g; W tym cukry: 75.85 g; Bl.: 19.74 g; Sól: 4.64 g; WW: 27.08 Por; Ener. z B: 19.62 %; Ener. z W: 54.42 %; Ener. z T: 23.26 %; Ener. z Bl.: 1.98 %; K: 3069.48 mg;	E: 2221.38 kcal; B: 116.67 g; T: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; W: 276.60 g; W tym cukry: 30.98 g; Bl.: 21.55 g; Sól: 8.69 g; WW: 25.67 Por; Ener. z B: 21.01 %; Ener. z W: 45.93 %; Ener. z T: 30.75 %; Ener. z Bl.: 1.94 %; K: 3328.07 mg;	E: 1770.63 kcal; B: 47.30 g; T: 38.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; W: 318.11 g; W tym cukry: 127.09 g; Bl.: 21.06 g; Sól: 4.28 g; WW: 29.63 Por; Ener. z B: 10.69 %; Ener. z W: 67.10 %; Ener. z T: 19.70 %; Ener. z Bl.: 2.38 %; K: 2359.16 mg;	E: 2061.18 kcal; B: 105.00 g; T: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; W: 270.16 g; W tym cukry: 71.87 g; Bl.: 20.16 g; Sól: 6.15 g; WW: 25.10 Por; Ener. z B: 20.38 %; Ener. z W: 48.52 %; Ener. z T: 28.72 %; Ener. z Bl.: 1.96 %; K: 3445.77 mg;	E: 1458.67 kcal; B: 96.20 g; T: 45.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; W: 171.11 g; W tym cukry: 38.58 g; Bl.: 15.43 g; Sól: 3.71 g; WW: 15.64 Por; Ener. z B: 26.38 %; Ener. z W: 42.69 %; Ener. z T: 28.19 %; Ener. z Bl.: 2.12 %; K: 3330.71 mg;	E: 2189.23 kcal; B: 84.01 g; T: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; W: 311.17 g; W tym cukry: 93.78 g; Bl.: 9.04 g; Sól: 2.31 g; WW: 30.23 Por; Ener. z B: 15.35 %; Ener. z W: 55.20 %; Ener. z T: 27.81 %; Ener. z Bl.: 0.83 %; K: 2647.49 mg;

2023-10-08 niedziela

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-02 do dnia 2023-10-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL-MSWiA Wegetariańska	BIAL-MSWiA Bezmleczna	BIAL-MSWiA Kanapki	BIAL-MSWiA Niskocholesterolowa
2023-10-02 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Pomidor 30 g	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Napój owocowy 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Ziemniaki () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Napój owocowy 250 ml		Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Ziemniaki () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Kalaiflor gotowany* 120 g Surowka Coleslaw () 120 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Napój owocowy 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Polejdwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEJCZ</u> , <u>JAJ</u>)
PN					
	E: 2510.05 kcal; B: 62.97 g; T: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; W: 443.78 g; W tym cukry: 115.10 g; Bł.: 24.34 g; Sól: 6.97 g; WW: 42.11 Por; Ener. z B: 10.04 %; Ener. z W: 66.84 %; Ener. z T: 22.04 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 1981.61 mg;	E: 1844.61 kcal; B: 61.55 g; T: 35.04 g; Kw. tł. nasy.: 8.90 g; W: 334.16 g; W tym cukry: 86.70 g; Bł.: 25.42 g; Sól: 7.87 g; WW: 30.90 Por; Ener. z B: 13.35 %; Ener. z W: 66.95 %; Ener. z T: 17.10 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 2890.35 mg;	E: 453.97 kcal; B: 12.86 g; T: 19.18 g; Kw. tł. nasy.: 11.26 g; W: 60.36 g; W tym cukry: 1.03 g; Bł.: 3.69 g; Sól: 2.93 g; WW: 5.68 Por; Ener. z B: 11.33 %; Ener. z W: 49.93 %; Ener. z T: 38.03 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 96.85 mg;	E: 2209.57 kcal; B: 82.81 g; T: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; W: 358.23 g; W tym cukry: 73.37 g; Bł.: 34.42 g; Sól: 6.98 g; WW: 32.53 Por; Ener. z B: 14.99 %; Ener. z W: 58.62 %; Ener. z T: 23.55 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4017.63 mg;	

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-02 do dnia 2023-10-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL-MSWiA Wegetariańska	BIAL-MSWiA Bezmleczna	BIAL-MSWiA Kanapki	BIAL-MSWiA Niskocholesterolowa	
2023-10-03 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt(<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszlet z soczewicy (l) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt(<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Solferino (l) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Napój owocowy 250 ml	Solferino (bez mleka) (l) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny (l) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Napój owocowy 250 ml Dyńia duszona z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ</u>)		Solferino (l) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia duszona z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem (l) 120 g Napój owocowy 250 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN				
		E: 2633.81 kcal; B: 89.15 g; T: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; W: 407.15 g; W tym cukry: 87.29 g; Bl.: 28.64 g; Sól: 6.63 g; WW: 37.89 Por; Ener. z B: 13.54 %; Ener. z W: 57.49 %; Ener. z T: 25.94 %; Ener. z Bl.: 2.17 %; K: 3329.85 mg;	E: 2063.13 kcal; B: 75.55 g; T: 43.57 g; Kw. tł. nasy.: 10.17 g; W: 348.43 g; W tym cukry: 71.12 g; Bl.: 19.81 g; Sól: 6.56 g; WW: 32.86 Por; Ener. z B: 14.65 %; Ener. z W: 63.71 %; Ener. z T: 19.01 %; Ener. z Bl.: 1.92 %; K: 2416.82 mg;	E: 452.04 kcal; B: 12.91 g; T: 19.20 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; W: 58.47 g; W tym cukry: 0.39 g; Bl.: 3.68 g; Sól: 2.85 g; WW: 5.47 Por; Ener. z B: 11.42 %; Ener. z W: 48.48 %; Ener. z T: 38.23 %; Ener. z Bl.: 1.63 %; K: 41.18 mg;	E: 2066.63 kcal; B: 97.16 g; T: 48.20 g; Kw. tł. nasy.: 11.20 g; W: 320.86 g; W tym cukry: 69.82 g; Bl.: 25.10 g; Sól: 5.46 g; WW: 29.67 Por; Ener. z B: 18.81 %; Ener. z W: 57.25 %; Ener. z T: 20.99 %; Ener. z Bl.: 2.43 %; K: 3680.86 mg;

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-02 do dnia 2023-10-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL-MSWiA Wegetariańska	BIAL-MSWiA Bezmleczna	BIAL-MSWiA Kanapki	BIAL-MSWiA Niskocholesterolowa
2023-10-04 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE) Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wędzonymi średnio rozdrobnionymi parzony, wędzony 50 g (SOJ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE) Salata zielona 20 g	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Ryba faszerowana (dorsz) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ, MCK) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			Maślanka 200 ml (MLE)
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 180 g Kotlety z brokula* 150 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 120 g Napój owocowy 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Napój owocowy 250 ml Buraczki gotowane () 120 g		Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 120 g Buraczki po francusku z olejem b/c () 120 g Napój owocowy 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			Arbuz 150 g
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny() 70 g (RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ, MCK) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny() 70 g (RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ, MCK) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
	PN				
		E: 2477.10 kcal; B: 76.75 g; T: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; W: 417.64 g; W tym cukry: 141.52 g; Bł.: 26.14 g; Sól: 5.97 g; WW: 39.22 Por; Ener. z B: 12.39 %; Ener. z W: 63.22 %; Ener. z T: 21.77 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3953.81 mg;	E: 1982.07 kcal; B: 60.63 g; T: 26.60 g; Kw. tł. nasy.: 6.53 g; W: 388.29 g; W tym cukry: 122.58 g; Bł.: 24.98 g; Sól: 6.73 g; WW: 36.37 Por; Ener. z B: 12.23 %; Ener. z W: 73.32 %; Ener. z T: 12.08 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3045.68 mg;	E: 491.70 kcal; B: 17.68 g; T: 20.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; W: 59.95 g; W tym cukry: 2.83 g; Bł.: 3.68 g; Sól: 1.64 g; WW: 5.66 Por; Ener. z B: 14.38 %; Ener. z W: 45.78 %; Ener. z T: 37.90 %; Ener. z Bł.: 1.50 %; K: 123.55 mg;	E: 2061.36 kcal; B: 86.25 g; T: 41.37 g; Kw. tł. nasy.: 9.87 g; W: 349.29 g; W tym cukry: 97.62 g; Bł.: 27.39 g; Sól: 6.21 g; WW: 32.32 Por; Ener. z B: 16.74 %; Ener. z W: 62.46 %; Ener. z T: 18.06 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4644.41 mg;

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-02 do dnia 2023-10-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL-MSWiA Wegetariańska	BIAL-MSWiA Bezmleczna	BIAL-MSWiA Kanapki	BIAL-MSWiA Niskocholesterolowa	
2023-10-05 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem* 120 g Napój owocowy 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryz na sypko 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem* 120 g Napój owocowy 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ryz na sypko 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Surówka z selera i jabłka () 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Napój owocowy 250 ml	
		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Sok pomidorowy 200 ml
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	
	PN				
		E: 2294.18 kcal; B: 64.33 g; T: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; W: 396.26 g; W tym cukry: 105.59 g; Bl.: 27.84 g; Sól: 6.16 g; WW: 36.84 Por; Ener. z B: 11.22 %; Ener. z W: 64.24 %; Ener. z T: 21.89 %; Ener. z Bl.: 2.43 %; K: 3263.27 mg;	E: 2193.91 kcal; B: 55.29 g; T: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 9.77 g; W: 371.50 g; W tym cukry: 85.49 g; Bl.: 25.75 g; Sól: 6.47 g; WW: 34.59 Por; Ener. z B: 10.08 %; Ener. z W: 63.04 %; Ener. z T: 24.36 %; Ener. z Bl.: 2.35 %; K: 2826.79 mg;	E: 438.71 kcal; B: 11.68 g; T: 18.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; W: 57.47 g; W tym cukry: 0.39 g; Bl.: 3.68 g; Sól: 2.30 g; WW: 5.40 Por; Ener. z B: 10.65 %; Ener. z W: 49.04 %; Ener. z T: 38.11 %; Ener. z Bl.: 1.68 %; K: 41.18 mg;	E: 2112.91 kcal; B: 76.79 g; T: 48.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; W: 361.89 g; W tym cukry: 80.34 g; Bl.: 38.11 g; Sól: 6.25 g; WW: 32.72 Por; Ener. z B: 14.54 %; Ener. z W: 61.30 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bl.: 3.61 %; K: 4243.44 mg;

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-02 do dnia 2023-10-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL-MSWiA Wegetariańska	BIAL-MSWiA Bezmleczna	BIAL-MSWiA Kanapki	BIAL-MSWiA Niskocholesterolowa
2023-10-06 piątek	Sniadanie	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Pasta z jaj (bez mleka) 70 g (<u>JAJ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta z białek 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 30 g
	II SN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Krem z dyni (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Grzanki pszenne 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 120 g Napój owocowy 250 ml	Krem z dyni (*) (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Grzanki pszenne 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Brokuł gotowany* 120 g Napój owocowy 250 ml		Krem z dyni (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Grzanki pszenne 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 120 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Napój owocowy 250 ml
	PD	Galaretką o smaku brzoskwiowym 200 g			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Ryba faszerowana (dorsz) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Ryba faszerowana (dorsz) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	PN				
		E: 2554.55 kcal; B: 103.92 g; T: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; W: 404.73 g; W tym cukry: 135.61 g; Bł.: 26.41 g; Sól: 7.49 g; WW: 37.84 Por; Ener. z B: 16.27 %; Ener. z W: 59.24 %; Ener. z T: 21.61 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3889.67 mg;	E: 2217.59 kcal; B: 78.67 g; T: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 9.50 g; W: 371.22 g; W tym cukry: 113.58 g; Bł.: 26.20 g; Sól: 6.74 g; WW: 34.46 Por; Ener. z B: 14.19 %; Ener. z W: 62.23 %; Ener. z T: 20.52 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3240.67 mg;	E: 535.85 kcal; B: 17.33 g; T: 26.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; W: 59.74 g; W tym cukry: 2.03 g; Bł.: 3.95 g; Sól: 1.96 g; WW: 5.54 Por; Ener. z B: 12.94 %; Ener. z W: 41.64 %; Ener. z T: 43.70 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 285.37 mg;	E: 2306.59 kcal; B: 97.09 g; T: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.65 g; W: 357.69 g; W tym cukry: 96.65 g; Bł.: 33.92 g; Sól: 6.35 g; WW: 32.42 Por; Ener. z B: 16.84 %; Ener. z W: 56.15 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 4577.68 mg;

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-02 do dnia 2023-10-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL-MSWiA Wegetariańska	BIAL-MSWiA Bezmleczna	BIAL-MSWiA Kanapki	BIAL-MSWiA Niskocholesterolowa
2023-10-07 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus 70 g (<u>SEZ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Hummus 70 g (<u>SEZ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Napój owocowy 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 120 g Napój owocowy 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki po francusku z olejem () 120 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 120 g Napój owocowy 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi () (z olejem) 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Surówka z marchwi () (z olejem) 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	PN				
		E: 2704.10 kcal; B: 94.91 g; T: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; W: 399.67 g; W tym cukry: 101.59 g; Bł.: 23.70 g; Sól: 6.73 g; WW: 37.49 Por; Ener. z B: 14.04 %; Ener. z W: 55.61 %; Ener. z T: 21.92 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 2012.76 mg;	E: 1957.26 kcal; B: 71.33 g; T: 42.31 g; Kw. tł. nasy.: 10.52 g; W: 334.73 g; W tym cukry: 83.61 g; Bł.: 23.02 g; Sól: 7.57 g; WW: 31.15 Por; Ener. z B: 14.58 %; Ener. z W: 63.70 %; Ener. z T: 19.45 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2389.86 mg;	E: 454.90 kcal; B: 14.62 g; T: 19.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; W: 57.44 g; W tym cukry: 0.32 g; Bł.: 3.58 g; Sól: 2.71 g; WW: 5.40 Por; Ener. z B: 12.86 %; Ener. z W: 47.36 %; Ener. z T: 37.60 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 32.14 mg;	E: 2300.80 kcal; B: 87.68 g; T: 74.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; W: 331.29 g; W tym cukry: 80.67 g; Bł.: 28.85 g; Sól: 6.76 g; WW: 30.34 Por; Ener. z B: 15.24 %; Ener. z W: 52.58 %; Ener. z T: 29.24 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3469.61 mg;

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-02 do dnia 2023-10-08 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL-MSWiA Wegetariańska	BIAL-MSWiA Bezmleczna	BIAL-MSWiA Kanapki	BIAL-MSWiA Niskocholesterolowa
2023-10-08 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU, OW.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU, OW.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem (I) 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki (I) 180 g Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Coleslaw (I) 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Napój owocowy 250 ml	Rosół z makaronem (I) 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki (I) 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy*(bez mleka) 100 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Napój owocowy 250 ml		Rosół z makaronem (I) 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki (I) 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Surówka Coleslaw (I) 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Napój owocowy b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	
PN					
	E: 2227.47 kcal; B: 83.94 g; T: 48.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; W: 368.99 g; W tym cukry: 135.57 g; Bł.: 26.72 g; Sól: 5.73 g; WW: 34.19 Por; Ener. z B: 15.07 %; Ener. z W: 61.46 %; Ener. z T: 19.73 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 2678.51 mg;	E: 2099.46 kcal; B: 84.59 g; T: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; W: 337.87 g; W tym cukry: 103.65 g; Bł.: 17.65 g; Sól: 7.73 g; WW: 32.03 Por; Ener. z B: 16.12 %; Ener. z W: 61.01 %; Ener. z T: 20.72 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 2388.22 mg;	E: 508.37 kcal; B: 19.07 g; T: 21.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.17 g; W: 61.73 g; W tym cukry: 3.41 g; Bł.: 4.68 g; Sól: 1.76 g; WW: 5.73 Por; Ener. z B: 15.01 %; Ener. z W: 44.89 %; Ener. z T: 37.93 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 222.03 mg;	E: 2021.55 kcal; B: 108.61 g; T: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; W: 264.21 g; W tym cukry: 54.46 g; Bł.: 22.83 g; Sól: 6.25 g; WW: 24.23 Por; Ener. z B: 21.49 %; Ener. z W: 47.76 %; Ener. z T: 28.17 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3603.00 mg;	

Oznaczenia wskaźników odż.:

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