

Jadospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-09 do dnia 2023-10-15 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 Bogatoresztkowa	BIAŁ- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAŁ- MSWiA Bezglutenowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana 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) Paszlet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Schab gotowany 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) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, 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 (MLE) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Maślanka 200 ml (MLE)	Maślanka 200 ml (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chrupki kukurydziane 20 g
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Jablko 1 szt 1 szt Napój owocowy 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ) Jablko 1 szt 1 szt Napój owocowy 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Jablko 1 szt 1 szt Napój owocowy 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 120 g (GLU PSZ) Napój owocowy 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 120 g (GLU PSZ) Napój owocowy 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka b/c () 120 g (MLE, SEL) Salatką szwedzka b/c () 120 g (GOR) Napój owocowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Pulpet drobiowy 40 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 120 g (GLU PSZ) Napój owocowy 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka b/c () 120 g (MLE, SEL) Salatką szwedzka () 120 g (GOR) Napój owocowy b/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka b/c () 120 g (MLE, SEL) Dynia duszona z olejem* 120 g (GLU PSZ) Napój owocowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 180 g (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ) Sos jarzynowy (bez glutenu) 50 ml (SEL) Surówka z selera i jabłka () 120 g (MLE, SEL) Napój owocowy 250 ml
PD			Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE)	Jablko pieczone 1szt. 1 szt		Jablko 1 szt 1 szt	Jablko 1 szt 1 szt	Jablko pieczone 1szt. 1 szt	Jablko pieczone 1szt. 1 szt	Jablko 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) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udzca* 70 g (SEL) Pomidor 50 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) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udzca* 70 g (SEL) Pomidor 50 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) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udzca* 70 g (SEL) Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Pomidor 50 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) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udzca* 70 g (SEL) Pomidor b/skórki 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udzca* 70 g (SEL) 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udzca* 70 g (SEL) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udzca* 30 g (SEL) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udzca* 70 g (SEL) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW) Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udzca* 70 g (SEL) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb bezglutenowy 100 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udzca* 70 g (SEL) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN						Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE) Salata zielona 20 g				
	E: 2271.51 kcal; B: 67.10 g; T: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; W: 378.63 g; W tym cukry: 82.96 g; Bl.: 20.10 g; Sól: 7.05 g; WW: 36.11 Por; Ener. z B: 11.82 %; Ener. z W: 63.14 %; Ener. z T: 24.19 %; Ener. z Bl.: 1.77 %; K: 2694.97 mg;	E: 2124.02 kcal; B: 61.99 g; T: 42.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; W: 385.09 g; W tym cukry: 81.26 g; Bl.: 18.70 g; Sól: 7.09 g; WW: 36.86 Por; Ener. z B: 11.67 %; Ener. z W: 69.00 %; Ener. z T: 18.21 %; Ener. z Bl.: 1.76 %; K: 2720.05 mg;	E: 2703.98 kcal; B: 93.63 g; T: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; W: 448.31 g; W tym cukry: 106.26 g; Bl.: 18.74 g; Sól: 9.74 g; WW: 43.22 Por; Ener. z B: 13.85 %; Ener. z W: 63.55 %; Ener. z T: 21.91 %; Ener. z Bl.: 1.39 %; K: 3003.98 mg;	E: 2385.06 kcal; B: 91.25 g; T: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; W: 378.36 g; W tym cukry: 101.10 g; Bl.: 22.83 g; Sól: 6.72 g; WW: 35.60 Por; Ener. z B: 15.30 %; Ener. z W: 59.63 %; Ener. z T: 22.26 %; Ener. z Bl.: 1.91 %; K: 3503.13 mg;	E: 1904.35 kcal; B: 79.38 g; T: 33.08 g; Kw. tł. nasy.: 5.85 g; W: 326.74 g; W tym cukry: 88.68 g; Bl.: 20.09 g; Sól: 3.48 g; WW: 30.61 Por; Ener. z B: 16.67 %; Ener. z W: 64.41 %; Ener. z T: 15.63 %; Ener. z Bl.: 2.11 %; K: 2899.48 mg;	E: 2267.96 kcal; B: 95.17 g; T: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; W: 348.78 g; W tym cukry: 64.07 g; Bl.: 36.99 g; Sól: 9.06 g; WW: 31.32 Por; Ener. z B: 16.78 %; Ener. z W: 54.99 %; Ener. z T: 23.80 %; Ener. z Bl.: 3.26 %; K: 3943.26 mg;	E: 1772.96 kcal; B: 45.60 g; T: 34.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; W: 326.45 g; W tym cukry: 101.54 g; Bl.: 21.96 g; Sól: 3.38 g; WW: 30.41 Por; Ener. z B: 10.29 %; Ener. z W: 68.70 %; Ener. z T: 17.60 %; Ener. z Bl.: 2.48 %; K: 2536.19 mg;	E: 2032.60 kcal; B: 84.13 g; T: 50.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; W: 321.51 g; W tym cukry: 84.68 g; Bl.: 33.12 g; Sól: 7.78 g; WW: 29.05 Por; Ener. z B: 16.56 %; Ener. z W: 56.75 %; Ener. z T: 22.20 %; Ener. z Bl.: 3.26 %; K: 3894.95 mg;	E: 1588.69 kcal; B: 81.17 g; T: 240.32 g; Kw. tł. nasy.: 9.42 g; W: 240.32 g; W tym cukry: 49.85 g; Bl.: 30.97 g; Sól: 4.86 g; WW: 21.06 Por; Ener. z B: 20.44 %; Ener. z W: 52.71 %; Ener. z T: 20.73 %; Ener. z Bl.: 3.90 %; K: 2971.51 mg;	E: 2144.51 kcal; B: 61.19 g; T: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; W: 361.44 g; W tym cukry: 91.20 g; Bl.: 24.24 g; Sól: 3.04 g; WW: 33.77 Por; Ener. z B: 11.41 %; Ener. z W: 62.90 %; Ener. z T: 22.86 %; Ener. z Bl.: 2.26 %; K: 2947.05 mg;

2023-10-09 poniedziałek

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-09 do dnia 2023-10-15 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- MSWiA Podstawowa	BIAŁ- MSWiA Łatwo strawna	BIAŁ- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wątrobowa, 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	Płatki jęczmieńne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyni, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmieńne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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 z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyni, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmieńne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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 z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyni, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmieńne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 60 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną 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>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyni, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmieńne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyni, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyni, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyni, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 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, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyni, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II Szt			Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
Obiad	Wielowarzynna z zacierką*() 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g (<u>JAJ.</u>) Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem b/c 120 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Napój owocowy 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*() 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g (<u>JAJ.</u>) Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Napój owocowy 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g (<u>JAJ.</u>) Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Napój owocowy 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g (<u>JAJ.</u>) Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Napój owocowy 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*() 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g (<u>JAJ.</u>) Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem b/c 120 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Napój owocowy b/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*() 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g (<u>JAJ.</u>) Roladka drobiowa 40 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Napój owocowy 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*() 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g (<u>JAJ.</u>) Roladka drobiowa 40 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem b/c 120 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Napój owocowy 250 ml	Ziemniaki () 180 g (<u>JAJ.</u>) Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 120 g (<u>MLE.</u>) Napój owocowy b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g (<u>JAJ.</u>) Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 50 ml (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>) 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>) Szynka Beskidzka- wiewiórzowa parzona 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g	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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyni średnio rozdrobniony parzony, wędzony 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyni średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 30 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyni średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 50 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 pszenny 60 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Schab gotowany 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyni średnio rozdrobniony parzony, wędzony 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>)	Makaron 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyni średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 30 g Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmieńna na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyni średnio rozdrobniony parzony, wędzony 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 żytni razowy 65 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyni średnio rozdrobniony parzony, wędzony 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>) Schab gotowany 50 g Pomidor 30 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 wiewiórzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g					
	E: 1932.32 kcal; B: 82.43 g; T: 56.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; W: 284.92 g; W tym cukry: 60.97 g; Bl.: 20.76 g; Sól: 8.07 g; WW: 26.50 Por; Ener. z B: 17.06 %; Ener. z W: 54.68 %; Ener. z T: 26.10 %; Ener. z Bl.: 2.15 %; K: 3397.27 mg;	E: 1918.13 kcal; B: 81.59 g; T: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; W: 294.23 g; W tym cukry: 61.47 g; Bl.: 21.98 g; Sól: 8.00 g; WW: 27.28 Por; Ener. z B: 17.01 %; Ener. z W: 56.77 %; Ener. z T: 23.71 %; Ener. z Bl.: 2.29 %; K: 3323.75 mg;	E: 2546.47 kcal; B: 109.23 g; T: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; W: 378.20 g; W tym cukry: 64.35 g; Bl.: 28.40 g; Sól: 10.57 g; WW: 35.04 Por; Ener. z B: 17.16 %; Ener. z W: 54.95 %; Ener. z T: 25.55 %; Ener. z Bl.: 2.23 %; K: 3807.70 mg;	E: 2101.08 kcal; B: 78.07 g; T: 46.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; W: 354.26 g; W tym cukry: 105.67 g; Bl.: 24.45 g; Sól: 8.65 g; WW: 33.10 Por; Ener. z B: 14.86 %; Ener. z W: 62.79 %; Ener. z T: 19.97 %; Ener. z Bl.: 2.33 %; K: 3381.71 mg;	E: 1717.04 kcal; B: 74.99 g; T: 25.82 g; Kw. tł. nasy.: 5.76 g; W: 304.89 g; W tym cukry: 88.87 g; Bl.: 22.69 g; Sól: 4.43 g; WW: 28.24 Por; Ener. z B: 17.47 %; Ener. z W: 65.74 %; Ener. z T: 13.53 %; Ener. z Bl.: 2.64 %; K: 3204.45 mg;	E: 2143.84 kcal; B: 90.08 g; T: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; W: 308.17 g; W tym cukry: 44.11 g; Bl.: 30.75 g; Sól: 9.71 g; WW: 27.83 Por; Ener. z B: 16.81 %; Ener. z W: 51.76 %; Ener. z T: 28.64 %; Ener. z Bl.: 2.87 %; K: 3809.63 mg;	E: 1615.66 kcal; B: 42.43 g; T: 30.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; W: 304.45 g; W tym cukry: 82.21 g; Bl.: 22.36 g; Sól: 4.64 g; WW: 28.39 Por; Ener. z B: 16.10 %; Ener. z W: 69.84 %; Ener. z T: 16.79 %; Ener. z Bl.: 2.77 %; K: 3967.65 mg;	E: 2083.61 kcal; B: 83.88 g; T: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; W: 309.50 g; W tym cukry: 78.16 g; Bl.: 27.00 g; Sól: 7.46 g; WW: 28.39 Por; Ener. z B: 16.10 %; Ener. z W: 54.23 %; Ener. z T: 27.09 %; Ener. z Bl.: 2.59 %; K: 3587.78 mg;	E: 1969.35 kcal; B: 61.23 g; T: 44.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; W: 335.17 g; W tym cukry: 99.91 g; Bl.: 13.83 g; Sól: 3.37 g; WW: 32.22 Por; Ener. z B: 12.44 %; Ener. z W: 65.27 %; Ener. z T: 20.35 %; Ener. z Bl.: 1.40 %; K: 2817.78 mg;	

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-09 do dnia 2023-10-15 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- MSWiA Podstawowa	BIAŁ- MSWiA Łatwo strawna	BIAŁ- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wątróbowa, 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	Płatki 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 topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki 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 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki 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>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki 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	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU, OW.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</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>) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g	Herbatniki 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU, JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 120 g (<u>MLE, SO2.</u>) Napój owocowy 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU, JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Napój owocowy 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki () 120 g Napój owocowy 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU, JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 120 g (<u>MLE, SO2.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Napój owocowy b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU, JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 120 g (<u>MLE, SO2.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Napój owocowy 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU, JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 120 g (<u>MLE, SO2.</u>) Napój owocowy 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU, JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Napój owocowy 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU, JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 120 g (<u>MLE, SO2.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Napój owocowy b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 50 ml (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Napój owocowy 250 ml	
PD			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 rybno (dorsz)-warzywny() 70 g (<u>RYB, może zawierać: GLU, PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, 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>) Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny() 70 g (<u>RYB, może zawierać: GLU, PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u>) Hummus 70 g (<u>SEZ.</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 b/skórki 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 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>)	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>) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</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, SO2, 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, SO2, 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, SO2, MCK.</u>) 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. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g					
	E: 2241.81 kcal; B: 82.49 g; T: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; W: 322.74 g; W tym cukry: 66.21 g; Bł.: 25.46 g; Sól: 8.36 g; WWV: 29.83 Por; Ener. z B: 14.72 %; Ener. z W: 53.04 %; Ener. z T: 29.72 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3195.93 mg;	E: 2206.77 kcal; B: 87.43 g; T: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; W: 353.21 g; W tym cukry: 77.65 g; Bł.: 25.39 g; Sól: 5.83 g; WWV: 32.89 Por; Ener. z B: 15.85 %; Ener. z W: 59.42 %; Ener. z T: 21.99 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3405.52 mg;	E: 2705.97 kcal; B: 122.23 g; T: 81.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; W: 378.87 g; W tym cukry: 95.25 g; Bł.: 25.39 g; Sól: 7.60 g; WWV: 35.59 Por; Ener. z B: 18.07 %; Ener. z W: 52.25 %; Ener. z T: 27.04 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4232.27 mg;	E: 2359.59 kcal; B: 94.52 g; T: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; W: 371.57 g; W tym cukry: 94.49 g; Bł.: 24.05 g; Sól: 7.43 g; WWV: 34.87 Por; Ener. z B: 16.02 %; Ener. z W: 58.91 %; Ener. z T: 22.54 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3548.43 mg;	E: 1969.88 kcal; B: 85.34 g; T: 33.89 g; Kw. tł. nasy.: 8.96 g; W: 340.41 g; W tym cukry: 82.53 g; Bł.: 25.06 g; Sól: 4.44 g; WWV: 31.52 Por; Ener. z B: 17.33 %; Ener. z W: 64.03 %; Ener. z T: 15.49 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4321.56 mg;	E: 2332.62 kcal; B: 92.29 g; T: 73.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; W: 339.96 g; W tym cukry: 47.93 g; Bł.: 32.72 g; Sól: 9.12 g; WWV: 30.87 Por; Ener. z B: 15.83 %; Ener. z W: 52.68 %; Ener. z T: 23.35 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3669.55 mg;	E: 1880.03 kcal; B: 46.48 g; T: 40.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; W: 343.85 g; W tym cukry: 106.39 g; Bł.: 24.67 g; Sól: 4.43 g; WWV: 31.93 Por; Ener. z B: 16.21 %; Ener. z W: 67.91 %; Ener. z T: 19.26 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 2604.12 mg;	E: 2121.58 kcal; B: 85.96 g; T: 55.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; W: 332.44 g; W tym cukry: 84.62 g; Bł.: 29.61 g; Sól: 5.72 g; WWV: 30.51 Por; Ener. z B: 16.21 %; Ener. z W: 57.10 %; Ener. z T: 23.64 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3737.38 mg;	E: 1421.58 kcal; B: 74.70 g; T: 29.64 g; Kw. tł. nasy.: 9.78 g; W: 223.71 g; W tym cukry: 53.76 g; Bł.: 22.38 g; Sól: 3.79 g; WWV: 20.32 Por; Ener. z B: 21.02 %; Ener. z W: 56.65 %; Ener. z T: 18.77 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 2728.56 mg;	E: 2130.39 kcal; B: 69.10 g; T: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; W: 340.47 g; W tym cukry: 69.96 g; Bł.: 14.38 g; Sól: 1.78 g; WWV: 23.96 %; Ener. z B: 12.97 %; Ener. z W: 61.23 %; Ener. z T: 23.96 %; Ener. z Bł.: 1.35 %; K: 2830.14 mg;

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-09 do dnia 2023-10-15 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 Bogatoresztkowa	BIAŁ- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAŁ- MSWiA Bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna 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) Polećwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna 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, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Polećwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna 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, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Polećwica Sopocka wiewprzowa, 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 manna 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, SEL) Schab gotowany 60 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Schab gotowany 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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) Polećwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Polećwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g (SOJ, MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Polećwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g (SOJ, MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Polećwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryz na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Polećwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II Sni			Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Kefir 2% tł 200 ml (MLE)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ, SEL) Sos boloński z mięsa wp (I) 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka (I) 120 g (MLE) Napój owocowy 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno warzywny (I) (z mięsa wiewprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 120 g Napój owocowy 250 ml	Ziemniaczana (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ, SEL) Sos koperkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (SEL) Napój owocowy 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) (I) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (SEL) Napój owocowy 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno warzywny (I) (z mięsa wiewprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka (I) 120 g (MLE) Brokuł gotowany* 120 g Napój owocowy b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Brokuł gotowany* 120 g Napój owocowy 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno warzywny (I) (z mięsa wiewprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 120 g Surówka z rzepy białej i jabłka (I) 120 g (MLE) Brokuł gotowany* 120 g Napój owocowy 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno warzywny (I) (z mięsa wiewprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka (I) 120 g (MLE) Brokuł gotowany* 120 g Napój owocowy 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) (I) 350 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 180 g Sos mięsno warzywny (I) (z mięsa wiewprzowego) (bez glutenu) 150 g (SEL) Brokuł gotowany* 120 g Napój owocowy 250 ml	
PD			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 20 g (SOJ, MLE) Salata zielona 20 g	Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1 szt. 1 szt			Galaretka o smaku truskawkowym 200 g	
Kolejca	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) Pasztet z fasoli (I) 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wiewprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, SEL)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wiewprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, SEL)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JECZ, SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Szynka wiewprzowa gotowana 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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) Pasztet z fasoli (I) 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, SEL)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JECZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wiewprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Dżem 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wiewprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, SEL)	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Szynka Beskidzka- wiewprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, SEL)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka wiewprzowa gotowana 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN					Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, MLE)					
	E: 2185.01 kcal; B: 82.19 g; T: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; W: 336.01 g; W tym cukry: 66.18 g; Bl.: 26.84 g; Sól: 5.75 g; WW: 31.10 Por; Ener. z B: 15.05 %; Ener. z W: 56.60 %; Ener. z T: 25.69 %; Ener. z Bl.: 2.46 %; K: 3278.22 mg;	E: 1995.18 kcal; B: 79.20 g; T: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; W: 305.89 g; W tym cukry: 59.56 g; Bl.: 19.79 g; Sól: 7.56 g; WW: 28.62 Por; Ener. z B: 15.88 %; Ener. z W: 57.36 %; Ener. z T: 24.30 %; Ener. z Bl.: 1.98 %; K: 2692.71 mg;	E: 2597.27 kcal; B: 112.19 g; T: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; W: 372.15 g; W tym cukry: 72.36 g; Bl.: 27.45 g; Sól: 9.30 g; WW: 34.56 Por; Ener. z B: 17.28 %; Ener. z W: 53.09 %; Ener. z T: 27.08 %; Ener. z Bl.: 2.11 %; K: 3498.40 mg;	E: 2332.17 kcal; B: 91.63 g; T: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; W: 375.54 g; W tym cukry: 104.14 g; Bl.: 22.47 g; Sól: 6.75 g; WW: 35.31 Por; Ener. z B: 15.72 %; Ener. z W: 60.56 %; Ener. z T: 21.50 %; Ener. z Bl.: 1.93 %; K: 3223.75 mg;	E: 1929.85 kcal; B: 87.26 g; T: 34.38 g; Kw. tł. nasy.: 6.80 g; W: 325.90 g; W tym cukry: 86.66 g; Bl.: 21.72 g; Sól: 3.99 g; WW: 30.37 Por; Ener. z B: 18.09 %; Ener. z W: 63.05 %; Ener. z T: 16.03 %; Ener. z Bl.: 2.25 %; K: 2949.82 mg;	E: 2204.93 kcal; B: 86.45 g; T: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; W: 317.97 g; W tym cukry: 51.01 g; Bl.: 37.61 g; Sól: 7.11 g; WW: 28.22 Por; Ener. z B: 15.68 %; Ener. z W: 50.86 %; Ener. z T: 28.94 %; Ener. z Bl.: 3.41 %; K: 3753.88 mg;	E: 1675.45 kcal; B: 39.92 g; T: 27.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; W: 327.31 g; W tym cukry: 119.80 g; Bl.: 22.69 g; Sól: 3.81 g; WW: 30.49 Por; Ener. z B: 9.53 %; Ener. z W: 72.73 %; Ener. z T: 14.73 %; Ener. z Bl.: 2.71 %; K: 2812.63 mg;	E: 2180.74 kcal; B: 82.52 g; T: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; W: 348.14 g; W tym cukry: 101.18 g; Bl.: 32.01 g; Sól: 6.61 g; WW: 31.86 Por; Ener. z B: 15.14 %; Ener. z W: 57.99 %; Ener. z T: 22.82 %; Ener. z Bl.: 2.94 %; K: 4046.34 mg;	E: 1672.88 kcal; B: 69.10 g; T: 36.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.99 g; W: 274.99 g; W tym cukry: 98.40 g; Bl.: 26.59 g; Sól: 5.11 g; WW: 25.04 Por; Ener. z B: 16.52 %; Ener. z W: 59.39 %; Ener. z T: 19.55 %; Ener. z Bl.: 3.18 %; K: 3494.61 mg;	E: 2054.18 kcal; B: 60.13 g; T: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; W: 337.71 g; W tym cukry: 68.82 g; Bl.: 14.84 g; Sól: 2.76 g; WW: 32.30 Por; Ener. z B: 11.71 %; Ener. z W: 62.87 %; Ener. z T: 23.24 %; Ener. z Bl.: 1.44 %; K: 2300.93 mg;

2023-10-12 czwartek

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-09 do dnia 2023-10-15 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
Striatedanie	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 jaj 70 g (JAJ, MLE) Papryka konserwowa 50 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 jaj 70 g (JAJ, 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 jaj 70 g (JAJ, MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wielozłoty z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 50 g (SOJ) 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) Rolada z łopatkii wieprzowej 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Rolada z łopatkii wieprzowej 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 jaj 70 g (JAJ, MLE) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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 jaj 70 g (JAJ, MLE) Pasta z jaj 30 g (JAJ, MLE) 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 jaj 70 g (JAJ, MLE) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL)
II SN				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE) Salata zielona 20 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki () 180 g Kolekt z ryby (dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 120 g Napój owocowy 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK) Warzywa po grecku () 120 g (GLU PSZ, SEL) Napój owocowy 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK) Marchew gotowana z olejem () 120 g Napój owocowy 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (SEL, GLU JECZ) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK) Marchew gotowana z olejem () 120 g Napój owocowy 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 120 g Warzywa po grecku () 120 g (GLU PSZ, SEL) Napój owocowy b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (SEL, GLU JECZ) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK) Warzywa po grecku () 120 g (GLU PSZ, SEL) Napój owocowy 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 120 g Warzywa po grecku () 120 g (GLU PSZ, SEL) Napój owocowy 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 120 g Warzywa po grecku () 120 g (GLU PSZ, SEL) Napój owocowy b/c 250 ml	Ziemiaki () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 120 g Warzywa po grecku () 120 g (GLU PSZ, SEL) Napój owocowy 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (dorsz) (bez glutenu) 90 g (JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 120 g (SEL) Napój owocowy 250 ml
PD			Maślanka 200 ml (MLE)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Maślanka 200 ml (MLE)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Maślanka 200 ml (MLE)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	
Kolacja	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) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE) 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) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt 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) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ) Jabłko 1 szt 1 szt 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) Ryba faszerowana (dorsz) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kasza jaglana 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, SO2, MCK) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb bezglutenowy 100 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN						Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadanej 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ogórek kiszony 50 g				
	E: 2226.79 kcal; B: 86.32 g; T: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; W: 331.21 g; W tym cukry: 74.99 g; Bl.: 23.73 g; Sól: 6.31 g; WW: 30.84 Por; Ener. z B: 15.51 %; Ener. z W: 55.23 %; Ener. z T: 26.80 %; Ener. z Bl.: 2.13 %; K: 3109.33 mg;	E: 2097.85 kcal; B: 87.99 g; T: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; W: 331.54 g; W tym cukry: 78.41 g; Bl.: 25.33 g; Sól: 6.09 g; WW: 30.86 Por; Ener. z B: 16.78 %; Ener. z W: 58.70 %; Ener. z T: 21.97 %; Ener. z Bl.: 2.26 %; K: 3135.33 mg;	E: 2431.88 kcal; B: 112.74 g; T: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; W: 374.93 g; W tym cukry: 87.81 g; Bl.: 25.33 g; Sól: 10.18 g; WW: 35.13 Por; Ener. z B: 18.54 %; Ener. z W: 57.50 %; Ener. z T: 21.73 %; Ener. z Bl.: 2.08 %; K: 3435.33 mg;	E: 2455.86 kcal; B: 95.80 g; T: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; W: 410.83 g; W tym cukry: 122.40 g; Bl.: 31.36 g; Sól: 6.55 g; WW: 38.07 Por; Ener. z B: 15.60 %; Ener. z W: 61.81 %; Ener. z T: 19.74 %; Ener. z Bl.: 2.55 %; K: 3528.88 mg;	E: 1894.62 kcal; B: 78.55 g; T: 29.21 g; Kw. tł. nasy.: 4.91 g; W: 340.09 g; W tym cukry: 91.85 g; Bl.: 26.52 g; Sól: 4.48 g; WW: 31.41 Por; Ener. z B: 16.58 %; Ener. z W: 66.20 %; Ener. z T: 13.87 %; Ener. z Bl.: 2.80 %; K: 2823.92 mg;	E: 2139.60 kcal; B: 96.68 g; T: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; W: 311.32 g; W tym cukry: 37.05 g; Bl.: 28.35 g; Sól: 9.47 g; WW: 28.48 Por; Ener. z B: 18.08 %; Ener. z W: 52.90 %; Ener. z T: 26.23 %; Ener. z Bl.: 2.65 %; K: 3543.01 mg;	E: 1726.79 kcal; B: 45.46 g; T: 32.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; W: 325.24 g; W tym cukry: 112.54 g; Bl.: 25.51 g; Sól: 3.57 g; WW: 29.97 Por; Ener. z B: 10.53 %; Ener. z W: 69.43 %; Ener. z T: 16.83 %; Ener. z Bl.: 2.96 %; K: 2754.72 mg;	E: 2139.78 kcal; B: 87.44 g; T: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; W: 342.51 g; W tym cukry: 94.73 g; Bl.: 31.46 g; Sól: 6.10 g; WW: 31.24 Por; Ener. z B: 16.35 %; Ener. z W: 58.15 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bl.: 2.94 %; K: 3825.70 mg;	E: 1454.27 kcal; B: 75.84 g; T: 33.40 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; W: 224.27 g; W tym cukry: 61.31 g; Bl.: 24.38 g; Sól: 4.79 g; WW: 20.10 Por; Ener. z B: 20.86 %; Ener. z W: 54.98 %; Ener. z T: 20.67 %; Ener. z Bl.: 3.35 %; K: 3405.85 mg;	E: 1974.09 kcal; B: 57.46 g; T: 47.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; W: 335.70 g; W tym cukry: 102.15 g; Bl.: 19.61 g; Sól: 2.17 g; WW: 31.67 Por; Ener. z B: 11.64 %; Ener. z W: 64.05 %; Ener. z T: 21.80 %; Ener. z Bl.: 1.99 %; K: 2678.82 mg;

2023-10-13 piątek

Jadospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-09 do dnia 2023-10-15 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- MSWiA Podstawowa	BIAŁ- MSWiA Łatwo strawna	BIAŁ- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wętrobowo, żołądkowa)	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	Płatki 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>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz. w osłonce niejadanej) 100 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki 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>) Polejdwica Sopotka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki 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>) Polejdwica Sopotka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE</u>) Serrek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki 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>) Polejdwica Sopotka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW</u>) Chleb tostowy pszenny 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>) Polejdwica Sopotka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polejdwica Sopotka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz. w osłonce niejadanej) 100 g (<u>SOJ, 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>) Polejdwica Sopotka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata 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 Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polejdwica Sopotka wiewprzowa, 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 Szt			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (I) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki (I) 180 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Napój owocowy 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (I) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryz na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane (I) 120 g Napój owocowy 250 ml			Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (I) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryz na sypko 160 g Klopsik drobiowy z udzca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Buraczki gotowane (I) 120 g Napój owocowy 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (I) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (I) 120 g Surowka wykwinna z olejem b/c 120 g (<u>JAJ, GOR</u>) Napój owocowy b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (I) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryz na sypko 180 g Pulpet drobiowy z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos jarzynowy (I) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka gotowane (I) 120 g Napój owocowy 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (I) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane (I) 120 g Surowka wykwinna z olejem b/c 120 g (<u>JAJ, GOR</u>) Napój owocowy 250 ml	Potrąwka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Buraczki gotowane (I) 120 g Surowka wykwinna z olejem b/c 120 g (<u>JAJ, GOR</u>) Napój owocowy b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) (I) 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryz na sypko 160 g Klopsik drobiowy z udzca (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) (I) 50 ml (<u>SEL</u>) Buraczki gotowane (I) 120 g Napój owocowy 250 ml
PD			Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt
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>) Salatka z makaronu-dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szynka Beskidzka- wiewprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 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 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- wiewprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>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 wiewprzowa gotowana 60 g Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Szynka wiewprzowa 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>) Salatka z makaronu pełnoziarnistego - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szynka Beskidzka- wiewprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wiewprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 30 g Pomidor 50 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- wiewprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salatka z makaronu pełnoziarnistego - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</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 Beskidzka- wiewprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salatka z makaronu pełnoziarnistego - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</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>) Szynka Beskidzka- wiewprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</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>) Polejdwica Sopotka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g				
	E: 2430.62 kcal; B: 79.72 g; T: 86.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; W: 344.20 g; W tym cukry: 62.48 g; Bl.: 26.48 g; Sól: 11.19 g; WW: 31.90 Por; Ener. z B: 13.12 %; Ener. z W: 52.29 %; Ener. z T: 32.21 %; Ener. z Bl.: 2.18 %; K: 4213.70 mg;	E: 2004.23 kcal; B: 83.52 g; T: 45.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; W: 323.51 g; W tym cukry: 68.91 g; Bl.: 22.08 g; Sól: 7.62 g; WW: 30.18 Por; Ener. z B: 16.67 %; Ener. z W: 60.16 %; Ener. z T: 20.53 %; Ener. z Bl.: 2.20 %; K: 3143.75 mg;	E: 2559.11 kcal; B: 122.74 g; T: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.80 g; W: 371.93 g; W tym cukry: 105.75 g; Bl.: 22.12 g; Sól: 9.46 g; WW: 35.12 Por; Ener. z B: 19.18 %; Ener. z W: 54.68 %; Ener. z T: 24.16 %; Ener. z Bl.: 1.73 %; K: 3810.05 mg;	E: 2349.87 kcal; B: 103.12 g; T: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; W: 374.97 g; W tym cukry: 108.46 g; Bl.: 25.12 g; Sól: 6.79 g; WW: 35.05 Por; Ener. z B: 17.55 %; Ener. z W: 59.55 %; Ener. z T: 20.33 %; Ener. z Bl.: 2.14 %; K: 3967.98 mg;	E: 1898.43 kcal; B: 87.03 g; T: 31.44 g; Kw. tł. nasy.: 6.75 g; W: 323.48 g; W tym cukry: 93.02 g; Bl.: 19.75 g; Sól: 3.55 g; WW: 30.37 Por; Ener. z B: 18.34 %; Ener. z W: 64.00 %; Ener. z T: 14.91 %; Ener. z Bl.: 2.08 %; K: 3067.81 mg;	E: 2349.39 kcal; B: 89.46 g; T: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; W: 351.78 g; W tym cukry: 57.44 g; Bl.: 35.96 g; Sól: 8.77 g; WW: 31.66 Por; Ener. z B: 15.23 %; Ener. z W: 53.77 %; Ener. z T: 26.99 %; Ener. z Bl.: 3.06 %; K: 3919.49 mg;	E: 1723.95 kcal; B: 41.37 g; T: 31.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; W: 327.33 g; W tym cukry: 102.41 g; Bl.: 21.64 g; Sól: 3.74 g; WW: 30.59 Por; Ener. z B: 9.60 %; Ener. z W: 70.93 %; Ener. z T: 16.57 %; Ener. z Bl.: 2.51 %; K: 2455.52 mg;	E: 2402.57 kcal; B: 86.75 g; T: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; W: 341.59 g; W tym cukry: 79.97 g; Bl.: 34.36 g; Sól: 7.49 g; WW: 31.87 Por; Ener. z B: 14.44 %; Ener. z W: 52.82 %; Ener. z T: 29.00 %; Ener. z Bl.: 2.86 %; K: 4227.81 mg;	E: 1576.57 kcal; B: 70.32 g; T: 39.72 g; Kw. tł. nasy.: 7.43 g; W: 243.30 g; W tym cukry: 58.02 g; Bl.: 27.70 g; Sól: 4.64 g; WW: 21.60 Por; Ener. z B: 17.84 %; Ener. z W: 54.70 %; Ener. z T: 22.68 %; Ener. z Bl.: 3.51 %; K: 3041.38 mg;	E: 1945.17 kcal; B: 56.03 g; T: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; W: 326.18 g; W tym cukry: 90.05 g; Bl.: 15.65 g; Sól: 3.92 g; WW: 31.07 Por; Ener. z B: 11.52 %; Ener. z W: 63.86 %; Ener. z T: 22.27 %; Ener. z Bl.: 1.61 %; K: 2538.58 mg;

2023-10-14 sobota

Jadospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-09 do dnia 2023-10-15 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- MSWiA Podstawowa	BIAŁ- MSWiA Łatwo strawna	BIAŁ- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAŁ- MSWiA z ogr. tłuszczu (wątróbowa, ziołogłowa)	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 jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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>) Kiełbasa Żwiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 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>) Rzodkiew biała 40 g 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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 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>) Filet królewski z indykiem rozdrobniony z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II SN			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>)	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 z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Napój owocowy 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 120 g Napój owocowy 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () b/brokula i kalafiora 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Napój owocowy 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () b/brokula i kalafiora (bez miewka) 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Schab gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem () 120 g Napój owocowy 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Napój owocowy b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 120 g Napój owocowy 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez miewka) () 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 120 g Napój owocowy 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Napój owocowy 250 ml	Ziemniaki () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Surówka z selera i jabłka b/c () 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Napój owocowy b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Brokuł gotowany* 120 g Napój owocowy 250 ml	
PD			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	
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>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 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>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 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>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 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>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	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/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 z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Dżem 30 g 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 o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 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>) Serek a la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 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>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 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 z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g					
	E: 1972.16 kcal; B: 84.66 g; T: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; W: 294.99 g; W tym cukry: 65.48 g; Bl.: 19.89 g; Sól: 5.72 g; WW: 27.61 Por; Ener. z B: 17.17 %; Ener. z W: 55.80 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bl.: 2.02 %; K: 3068.96 mg;	E: 1844.17 kcal; B: 92.73 g; T: 42.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; W: 279.68 g; W tym cukry: 65.26 g; Bl.: 17.61 g; Sól: 6.82 g; WW: 26.15 Por; Ener. z B: 20.11 %; Ener. z W: 56.84 %; Ener. z T: 20.72 %; Ener. z Bl.: 1.91 %; K: 3268.56 mg;	E: 2277.34 kcal; B: 131.19 g; T: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; W: 317.19 g; W tym cukry: 75.19 g; Bl.: 19.26 g; Sól: 9.07 g; WW: 29.81 Por; Ener. z B: 23.04 %; Ener. z W: 52.33 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bl.: 1.69 %; K: 3958.63 mg;	E: 2027.04 kcal; B: 88.58 g; T: 44.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; W: 326.28 g; W tym cukry: 107.12 g; Bl.: 20.86 g; Sól: 6.84 g; WW: 30.54 Por; Ener. z B: 17.48 %; Ener. z W: 60.27 %; Ener. z T: 19.85 %; Ener. z Bl.: 2.06 %; K: 3143.23 mg;	E: 1663.80 kcal; B: 81.42 g; T: 29.83 g; Kw. tł. nasy.: 7.14 g; W: 274.50 g; W tym cukry: 84.42 g; Bl.: 19.36 g; Sól: 3.89 g; WW: 25.44 Por; Ener. z B: 19.58 %; Ener. z W: 61.34 %; Ener. z T: 16.14 %; Ener. z Bl.: 2.33 %; K: 2946.20 mg;	E: 1926.66 kcal; B: 96.48 g; T: 48.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; W: 289.50 g; W tym cukry: 36.28 g; Bl.: 28.20 g; Sól: 8.06 g; WW: 26.22 Por; Ener. z B: 20.03 %; Ener. z W: 54.25 %; Ener. z T: 22.68 %; Ener. z Bl.: 2.93 %; K: 3506.42 mg;	E: 1495.54 kcal; B: 44.08 g; T: 25.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; W: 278.28 g; W tym cukry: 90.62 g; Bl.: 18.84 g; Sól: 4.04 g; WW: 26.09 Por; Ener. z B: 11.79 %; Ener. z W: 70.15 %; Ener. z T: 19.77 %; Ener. z Bl.: 2.52 %; K: 2561.64 mg;	E: 1785.86 kcal; B: 91.26 g; T: 39.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; W: 278.28 g; W tym cukry: 76.71 g; Bl.: 23.80 g; Sól: 5.85 g; WW: 25.57 Por; Ener. z B: 20.44 %; Ener. z W: 57.00 %; Ener. z T: 15.28 %; Ener. z Bl.: 2.67 %; K: 3618.57 mg;	E: 1152.69 kcal; B: 80.22 g; T: 19.57 g; Kw. tł. nasy.: 9.02 g; W: 172.81 g; W tym cukry: 39.25 g; Bl.: 18.99 g; Sól: 4.59 g; WW: 15.49 Por; Ener. z B: 27.84 %; Ener. z W: 53.38 %; Ener. z T: 15.28 %; Ener. z Bl.: 3.30 %; K: 3206.92 mg;	E: 1789.54 kcal; B: 64.70 g; T: 39.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; W: 299.31 g; W tym cukry: 84.70 g; Bl.: 13.54 g; Sól: 3.11 g; WW: 28.45 Por; Ener. z B: 14.46 %; Ener. z W: 63.87 %; Ener. z T: 19.79 %; Ener. z Bl.: 1.51 %; K: 2750.25 mg;	

Jadospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-09 do dnia 2023-10-15 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL-MSWiA Wegetariańska	BIAL-MSWiA Bezmleczna	BIAL-MSWiA Kanapki	BIAL-MSWiA Niskocholesterolowa	
2023-10-09 poniedziałek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>SEL</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g</p> <p>Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>SEL</u>)</p> <p>Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g</p> <p>Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)
Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Napój owocowy 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>)</p> <p>Surowka z selera i jabłka () z olejem 120 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Napój owocowy 250 ml</p>		<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Napój owocowy 250 ml</p>	
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Kolejca	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Paszтет wegetariański () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g</p> <p>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>		<p>Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g</p> <p>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p>	
PN					
	E: 2576.54 kcal; B: 66.94 g; T: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; W: 456.68 g; W tym cukry: 129.01 g; Bł.: 25.96 g; Sól: 7.40 g; WW: 43.29 Por; Ener. z B: 10.39 %; Ener. z W: 66.87 %; Ener. z T: 21.44 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3076.27 mg;	E: 2045.66 kcal; B: 67.26 g; T: 42.08 g; Kw. tł. nasy.: 8.56 g; W: 362.71 g; W tym cukry: 90.63 g; Bł.: 28.49 g; Sól: 6.56 g; WW: 33.49 Por; Ener. z B: 13.15 %; Ener. z W: 65.35 %; Ener. z T: 18.51 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 2802.84 mg;	E: 457.90 kcal; B: 15.06 g; T: 19.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; W: 57.64 g; W tym cukry: 0.39 g; Bł.: 3.68 g; Sól: 2.76 g; WW: 5.42 Por; Ener. z B: 13.15 %; Ener. z W: 47.14 %; Ener. z T: 37.46 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 41.18 mg;	E: 2021.97 kcal; B: 62.06 g; T: 33.98 g; Kw. tł. nasy.: 9.71 g; W: 383.97 g; W tym cukry: 94.15 g; Bł.: 23.49 g; Sól: 6.04 g; WW: 36.39 Por; Ener. z B: 12.28 %; Ener. z W: 71.31 %; Ener. z T: 15.13 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 2950.33 mg;	

Jadospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-09 do dnia 2023-10-15 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL-MSWiA Wegetariańska	BIAL-MSWiA Bezmleczna	BIAL-MSWiA Kanapki	BIAL-MSWiA Niskocholesterolowa
2023-10-10 wtorek	Sniadanie	Platki jeżyniane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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>) Paszlet z soczewicy (l) 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 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 Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Platki jeżyniane na wywarze jęczynowym 350 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g	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 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SNI	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z zacierką*(l) 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 200 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Napój owocowy 250 ml	Wielowarzywna z zacierką*(l) (bez mleka) 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki (l) 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem (l) 120g (<u>GLU, PSZ.</u>) Napój owocowy 250 ml		Wielowarzywna z zacierką*(l) 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki (l) 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c (l) 120 g (<u>MLE.</u>) Napój owocowy 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 30 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)
	PN				
		E: 2440.66 kcal; B: 82.68 g; T: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; W: 397.72 g; W tym cukry: 119.80 g; Bł.: 21.45 g; Sól: 6.47 g; WW: 37.56 Por; Ener. z B: 13.55 %; Ener. z W: 61.67 %; Ener. z T: 21.66 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 1785.02 mg;	E: 1945.36 kcal; B: 66.87 g; T: 35.77 g; Kw. tł. nasy.: 9.01 g; W: 350.46 g; W tym cukry: 100.80 g; Bł.: 22.67 g; Sól: 7.69 g; WW: 32.82 Por; Ener. z B: 13.75 %; Ener. z W: 67.40 %; Ener. z T: 16.55 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 2752.27 mg;	E: 452.85 kcal; B: 12.98 g; T: 18.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; W: 59.82 g; W tym cukry: 0.39 g; Bł.: 3.68 g; Sól: 2.77 g; WW: 5.64 Por; Ener. z B: 11.47 %; Ener. z W: 49.59 %; Ener. z T: 37.07 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 41.18 mg;	E: 1903.03 kcal; B: 78.20 g; T: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; W: 308.02 g; W tym cukry: 69.08 g; Bł.: 26.42 g; Sól: 8.09 g; WW: 28.27 Por; Ener. z B: 16.44 %; Ener. z W: 59.19 %; Ener. z T: 22.01 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3546.91 mg;

Jadospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-09 do dnia 2023-10-15 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL-MSWiA Wegetariańska	BIAL-MSWiA Bezmleczna	BIAL-MSWiA Kanapki	BIAL-MSWiA Niskocholesterolowa
2023-10-11 środa	Śniadanie	Płatki 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>) 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 wędzliny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Płatki 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>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z jaj 300 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Napój owocowy 250 ml	Ziemiaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU, JECZ.</u>) Pieczeń rzymiska wieprzowa 90 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Napój owocowy 250 ml		Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU, JECZ.</u>) Pieczeń rzymiska wieprzowa 90 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surowka z marchwi i chrzanu () 120 g (<u>MLE, SOZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Napój owocowy 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Maślanka 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>) Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny() 70 g (<u>RYB, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ, 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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny() 70 g (<u>RYB, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ, MCK.</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 Paprykarz szczebiński 70 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)
PN					
		E: 3029.60 kcal; B: 116.99 g; T: 109.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; W: 406.03 g; W tym cukry: 95.59 g; Bl.: 24.85 g; Sól: 7.46 g; WW: 37.45 Por; Ener. z B: 15.45 %; Ener. z W: 49.54 %; Ener. z T: 32.58 %; Ener. z Bl.: 1.64 %; K: 3406.40 mg;	E: 2188.21 kcal; B: 67.75 g; T: 38.06 g; Kw. tł. nasy.: 9.14 g; W: 406.91 g; W tym cukry: 114.55 g; Bl.: 26.00 g; Sól: 6.80 g; WW: 38.18 Por; Ener. z B: 12.39 %; Ener. z W: 69.63 %; Ener. z T: 15.65 %; Ener. z Bl.: 2.38 %; K: 2747.83 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; Bl.: 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 Bl.: 1.50 %; K: 123.55 mg;	E: 2046.49 kcal; B: 85.04 g; T: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; W: 322.09 g; W tym cukry: 58.79 g; Bl.: 26.53 g; Sól: 6.03 g; WW: 29.78 Por; Ener. z B: 16.62 %; Ener. z W: 57.77 %; Ener. z T: 22.85 %; Ener. z Bl.: 2.59 %; K: 3761.21 mg;

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-09 do dnia 2023-10-15 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL-MSWiA Wegetariańska	BIAL-MSWiA Bezmleczna	BIAL-MSWiA Kanapki	BIAL-MSWiA Niskocholesterolowa
2023-10-12 czwartek	Śniadanie	Kasza manna 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE</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 Szynka Konserwowa wietprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wietprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kasza manna 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% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz sojowy z warzywami* 230 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Surowka z rzepy białej i jabłka () 120 g (<u>MLE</u>) Napój owocowy 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wietprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 120 g Napój owocowy 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wietprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka z rzepy białej i jabłka () 120 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 120 g Napój owocowy 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt			Banan 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, 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 Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkami wietprzowymi średnio rozdrobniony parzony, wędzony 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 Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
PN					
	E: 2611.21 kcal; B: 103.19 g; T: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; W: 435.39 g; W tym cukry: 132.96 g; Bł.: 39.91 g; Sól: 5.12 g; WW: 39.72 Por; Ener. z B: 15.81 %; Ener. z W: 60.58 %; Ener. z T: 18.51 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3557.27 mg;	E: 2054.78 kcal; B: 63.18 g; T: 40.04 g; Kw. tł. nasy.: 8.30 g; W: 372.96 g; W tym cukry: 107.00 g; Bł.: 23.77 g; Sól: 7.40 g; WW: 34.95 Por; Ener. z B: 12.30 %; Ener. z W: 67.98 %; Ener. z T: 17.54 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 2905.52 mg;	E: 494.01 kcal; B: 18.12 g; T: 20.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; W: 59.92 g; W tym cukry: 2.78 g; Bł.: 3.68 g; Sól: 1.64 g; WW: 5.66 Por; Ener. z B: 14.67 %; Ener. z W: 45.53 %; Ener. z T: 37.86 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 122.73 mg;	E: 2315.37 kcal; B: 94.57 g; T: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; W: 358.30 g; W tym cukry: 100.64 g; Bł.: 33.05 g; Sól: 4.55 g; WW: 32.76 Por; Ener. z B: 16.34 %; Ener. z W: 56.19 %; Ener. z T: 24.65 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4676.07 mg;	

Jadospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-09 do dnia 2023-10-15 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL-MSWiA Wegetariańska	BIAL-MSWiA Bezmleczna	BIAL-MSWiA Kanapki	BIAL-MSWiA Niskocholesterolowa	
2023-10-13 piątek	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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>)	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>) Salata zielona 20 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z białką pietruszki 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Obiad	Krupnik jęczmienny (l) 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki (l) 180 g Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ</u>) Warzywa po grecku (l) 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Napój owocowy 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) (l) 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki (l) 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ, MCK</u>) Warzywa po grecku (l) 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Napój owocowy 250 ml		Krupnik jęczmienny (l) 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki (l) 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ, MCK</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (l) 120 g Warzywa po grecku (l) 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Napój owocowy 250 ml	
	Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</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 Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	
	E: 2190.15 kcal; B: 92.26 g; T: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; W: 354.15 g; W tym cukry: 102.09 g; Bł.: 32.89 g; Sól: 5.93 g; WW: 32.20 Por; Ener. z B: 16.85 %; Ener. z W: 58.67 %; Ener. z T: 19.80 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 3600.71 mg;	E: 1930.17 kcal; B: 63.74 g; T: 32.54 g; Kw. tł. nasy.: 7.31 g; W: 360.11 g; W tym cukry: 99.16 g; Bł.: 27.11 g; Sól: 6.86 g; WW: 33.35 Por; Ener. z B: 13.21 %; Ener. z W: 69.01 %; Ener. z T: 15.17 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 2605.89 mg;	E: 529.85 kcal; B: 17.22 g; T: 25.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; W: 58.29 g; W tym cukry: 0.78 g; Bł.: 3.68 g; Sól: 1.95 g; WW: 5.43 Por; Ener. z B: 13.00 %; Ener. z W: 41.23 %; Ener. z T: 44.10 %; Ener. z Bł.: 1.39 %; K: 168.46 mg;	E: 2044.21 kcal; B: 88.79 g; T: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; W: 322.39 g; W tym cukry: 93.85 g; Bł.: 29.29 g; Sól: 5.96 g; WW: 29.48 Por; Ener. z B: 17.37 %; Ener. z W: 57.35 %; Ener. z T: 22.42 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3755.84 mg;	

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-09 do dnia 2023-10-15 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL-MSWiA Wegetariańska	BIAL-MSWiA Bezmleczna	BIAL-MSWiA Kanapki	BIAL-MSWiA Niskocholesterolowa
2023-10-14 sobota	Sniadanie	Płatki 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>) Paszlet z cielierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW</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 wiewprzowiny, parzona 50 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 wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Poledwica Sopotka wiewprzowa, 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 Szt	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlety z brokula* 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Buraczki gotowane () 120 g Napój owocowy 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryz na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami + 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 120 g Napój owocowy 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryz na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami + 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 120 g Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g (<u>JAJ, GOR</u>) Napój owocowy 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)
	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>) 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 Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 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- wiewprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salatka z makaronu pełnoziarnistego- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
PN					
		E: 2984.64 kcal; B: 93.02 g; T: 121.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; W: 390.41 g; W tym cukry: 108.59 g; Bł.: 39.14 g; Sól: 7.15 g; WW: 35.01 Por; Ener. z B: 12.47 %; Ener. z W: 47.08 %; Ener. z T: 36.62 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4450.28 mg;	E: 2021.03 kcal; B: 66.58 g; T: 30.44 g; Kw. tł. nasy.: 7.73 g; W: 380.89 g; W tym cukry: 108.24 g; Bł.: 22.69 g; Sól: 7.24 g; WW: 35.87 Por; Ener. z B: 13.18 %; Ener. z W: 70.89 %; Ener. z T: 13.56 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 2568.43 mg;	E: 457.90 kcal; B: 15.06 g; T: 19.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; W: 57.64 g; W tym cukry: 0.39 g; Bł.: 3.68 g; Sól: 2.76 g; WW: 5.42 Por; Ener. z B: 13.15 %; Ener. z W: 47.14 %; Ener. z T: 37.46 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 41.18 mg;	E: 2200.20 kcal; B: 83.63 g; T: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; W: 360.29 g; W tym cukry: 87.80 g; Bł.: 29.72 g; Sól: 6.46 g; WW: 33.24 Por; Ener. z B: 15.20 %; Ener. z W: 60.10 %; Ener. z T: 21.91 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3971.17 mg;

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-09 do dnia 2023-10-15 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL-MSWiA Wegetariańska	BIAL-MSWiA Bezmleczna	BIAL-MSWiA Kanapki	BIAL-MSWiA Niskocholesterolowa	
2023-10-15 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ.</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>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g	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 Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z truskawkami* 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Napój owocowy 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 120 g Napój owocowy 250 ml		Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surowka z selera i jabłka b/c () 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Napój owocowy 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 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>) Salata zielona 20 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 Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)
	PN				
	E: 2348.28 kcal; B: 75.61 g; T: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; W: 391.47 g; W tym cukry: 141.59 g; Bł.: 18.00 g; Sól: 4.97 g; WW: 37.32 Por; Ener. z B: 12.88 %; Ener. z W: 63.61 %; Ener. z T: 20.62 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 2196.12 mg;	E: 1706.89 kcal; B: 71.63 g; T: 26.49 g; Kw. tł. nasy.: 7.19 g; W: 306.34 g; W tym cukry: 78.41 g; Bł.: 20.38 g; Sól: 7.65 g; WW: 28.49 Por; Ener. z B: 16.79 %; Ener. z W: 67.01 %; Ener. z T: 13.97 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 2739.21 mg;	E: 455.64 kcal; B: 12.91 g; T: 19.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.68 g; W: 59.40 g; W tym cukry: 1.29 g; Bł.: 3.80 g; Sól: 2.86 g; WW: 5.55 Por; Ener. z B: 11.33 %; Ener. z W: 48.81 %; Ener. z T: 38.00 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 122.57 mg;	E: 1686.76 kcal; B: 88.30 g; T: 33.07 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; W: 270.67 g; W tym cukry: 69.08 g; Bł.: 23.61 g; Sól: 7.01 g; WW: 24.86 Por; Ener. z B: 20.94 %; Ener. z W: 58.59 %; Ener. z T: 17.65 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3594.80 mg;	

Oznaczenia wskaźników odż.:

*E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
B - Białko ogółem wg 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,*