

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>)	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Sałatka z brokułu i pomidora BBCCO 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 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>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Sałatka z brokułu i pomidora - dieta BBCCO 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Dren I () 250 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>)		
	Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU, PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 30 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Dren II () 350 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU, PSZ, JAJ</u>) Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU, PSZ</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU, PSZ, MLE</u>)		Dren II () 250 ml		
	Kolacja	Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK UDSK) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml		Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK) 1 szt Suchary b/c (tylko USK) 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko UDSK) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2473.80 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 403.26 g; W tym cukry: 72.38 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 1401.50 kcal; Białko ogółem: 36.29 g; Tłuszcz: 15.84 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 276.12 g; W tym cukry: 17.28 g; Błonnik pok.: 3.54 g; Sól: 0.30 g;	Wartość energetyczna: 1828.14 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 178.60 g; W tym cukry: 15.11 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 1.12 g;	Wartość energetyczna: 2665.46 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 74.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 420.71 g; W tym cukry: 119.02 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2378.97 kcal; Białko ogółem: 80.61 g; Tłuszcz: 48.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 422.35 g; W tym cukry: 118.94 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 6.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR</u>) Pasta z brokuła * 50 g Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR</u>) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Dren I () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
	Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Dren II () 350 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńka duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Chrupki kukurydziane 20 g		Dren II () 250 ml		
	Kolacja	Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Płatki jęczmieńne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 70 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml		Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK) 1 szt Suchary b/c (tylko USK) 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko UDSK) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2524.92 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 426.16 g; W tym cukry: 73.47 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 1401.50 kcal; Białko ogółem: 36.29 g; Tłuszcz: 15.84 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 276.12 g; W tym cukry: 17.28 g; Błonnik pok.: 3.54 g; Sól: 0.30 g;	Wartość energetyczna: 1828.14 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 178.60 g; W tym cukry: 15.11 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 1.12 g;	Wartość energetyczna: 2399.10 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 344.43 g; W tym cukry: 79.28 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2456.16 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 349.86 g; W tym cukry: 83.30 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 8.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	
2024-03-06 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>)	Kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka meksykańska z fasolą* 100 g (<u>JAJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatką wieprzowej 50 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Dren I () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
	Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Dren II () 350 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Buraczki po francusku z olejem () 100 g Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Mus z jabłek () b/c 150 g		Dren II () 250 ml	
	Kolejca	Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Salata zielona 10 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
		PN	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml		Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK) 1 szt Suchary b/c (tylko USK) 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko UDSK) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g
	Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2443.45 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 49.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 414.10 g; W tym cukry: 71.22 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 1401.50 kcal; Białko ogółem: 36.29 g; Tłuszcz: 15.84 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 276.12 g; W tym cukry: 17.28 g; Błonnik pok.: 3.54 g; Sól: 0.30 g;	Wartość energetyczna: 1828.14 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 178.60 g; W tym cukry: 15.11 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 1.12 g;	Wartość energetyczna: 2477.17 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 69.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 379.21 g; W tym cukry: 108.08 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2422.24 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 374.80 g; W tym cukry: 114.40 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 9.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>)	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Dren I () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
	Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Dren II () 350 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mus z jabłek () z/c 100 g		Dren II () 250 ml		
	Kolacja	Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml		Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK) 1 szt Suchary b/c (tylko USK) 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko UDSK) 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2650.34 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 445.80 g; W tym cukry: 73.95 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 1401.50 kcal; Białko ogółem: 36.29 g; Tłuszcz: 15.84 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 276.12 g; W tym cukry: 17.28 g; Błonnik pok.: 3.54 g; Sól: 0.30 g;	Wartość energetyczna: 1828.14 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 178.60 g; W tym cukry: 15.11 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 1.12 g;	Wartość energetyczna: 2446.72 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 363.74 g; W tym cukry: 86.06 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2330.81 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 364.58 g; W tym cukry: 88.14 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 8.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>)	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 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>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Dren I () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
	Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Dren II () 350 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Śledź z cebulką w oleju 80 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Dren II () 250 ml	
	Kolejacja	Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Płatki żytnie na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 70 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
		PN	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml		Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK) 1 szt Suchary b/c (tylko USK) 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko UDSK) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2523.16 kcal; Białko ogółem: 114.02 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 403.68 g; W tym cukry: 73.98 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 1401.50 kcal; Białko ogółem: 36.29 g; Tłuszcz: 15.84 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 276.12 g; W tym cukry: 17.28 g; Błonnik pok.: 3.54 g; Sól: 0.30 g;	Wartość energetyczna: 1828.14 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 178.60 g; W tym cukry: 15.11 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 1.12 g;	Wartość energetyczna: 2467.47 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 82.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 357.26 g; W tym cukry: 110.64 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2358.53 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 375.23 g; W tym cukry: 125.14 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 7.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	
2024-03-09 sobota	Sniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>)	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Dren I () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
	Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 120 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Dren II () 350 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki po francusku z olejem () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Dren II () 250 ml		
	Kolacja	Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml		Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK) 1 szt Suchary b/c (tylko USK) 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko UDSK) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	
	Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2704.31 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 444.28 g; W tym cukry: 101.65 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 1401.50 kcal; Białko ogółem: 36.29 g; Tłuszcz: 15.84 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 276.12 g; W tym cukry: 17.28 g; Błonnik pok.: 3.54 g; Sól: 0.30 g;	Wartość energetyczna: 1828.14 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 178.60 g; W tym cukry: 15.11 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 1.12 g;	Wartość energetyczna: 2540.82 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 361.80 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2476.93 kcal; Białko ogółem: 118.41 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 361.43 g; W tym cukry: 96.11 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 8.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>)	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatką wieprzowej 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 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>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 70 g
		II SN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Dren I () 250 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>)		
	Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU, PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Dren II () 350 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Biszkopty 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)		Dren II () 250 ml	
	Kolacja	Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
		PN	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml		Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK) 1 szt Suchary b/c (tylko USK) 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko UDSK) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2655.78 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 425.85 g; W tym cukry: 99.78 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 1401.50 kcal; Białko ogółem: 36.29 g; Tłuszcz: 15.84 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 276.12 g; W tym cukry: 17.28 g; Błonnik pok.: 3.54 g; Sól: 0.30 g;	Wartość energetyczna: 1828.14 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 178.60 g; W tym cukry: 15.11 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 1.12 g;	Wartość energetyczna: 2351.16 kcal; Białko ogółem: 116.44 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 319.22 g; W tym cukry: 81.48 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2333.52 kcal; Białko ogółem: 116.96 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 314.07 g; W tym cukry: 72.55 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 8.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>)	Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Makaron na mleku 300 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Dren I () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
	Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Dren II () 350 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Dren II () 250 ml		
	Kolejca	Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml		Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK) 1 szt Suchary b/c (tylko USK) 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko UDSK) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2754.96 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 448.75 g; W tym cukry: 104.62 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 1401.50 kcal; Białko ogółem: 36.29 g; Tłuszcz: 15.84 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 276.12 g; W tym cukry: 17.28 g; Błonnik pok.: 3.54 g; Sól: 0.30 g;	Wartość energetyczna: 1828.14 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 178.60 g; W tym cukry: 15.11 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 1.12 g;	Wartość energetyczna: 2214.43 kcal; Białko ogółem: 67.94 g; Tłuszcz: 48.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 399.74 g; W tym cukry: 96.79 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2249.75 kcal; Białko ogółem: 66.56 g; Tłuszcz: 49.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 407.22 g; W tym cukry: 95.20 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 7.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowia z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Dren I () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
	Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Dren II () 350 ml	Wielowarzynna z zacierką*() 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ</u>) Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*() 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Dren II () 250 ml		
	Kolacja	Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml		Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK) 1 szt Suchary b/c (tylko USK) 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko UDSK) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2448.50 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 415.91 g; W tym cukry: 90.35 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 1401.50 kcal; Białko ogółem: 36.29 g; Tłuszcz: 15.84 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 276.12 g; W tym cukry: 17.28 g; Błonnik pok.: 3.54 g; Sól: 0.30 g;	Wartość energetyczna: 1828.14 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 178.60 g; W tym cukry: 15.11 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 1.12 g;	Wartość energetyczna: 2227.40 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; W tym cukry: 82.81 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2345.40 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 354.64 g; W tym cukry: 106.16 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 8.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Cooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	
2024-03-13 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>)	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 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>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 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>) Salatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (<u>RYB, MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 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>) Salatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 100 g (<u>RYB, MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Herbatniki 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE</u>)		Dren I () 250 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>)		
	Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU, PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Dren II () 350 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, GOR</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU, JĘCZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU, PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU, JĘCZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU, PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Dren II () 250 ml		
	Kolacja	Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 50 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml		Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK) 1 szt Suchary b/c (tylko USK) 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko UDSK) 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2844.18 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 476.29 g; W tym cukry: 117.18 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 1401.50 kcal; Białko ogółem: 36.29 g; Tłuszcz: 15.84 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 276.12 g; W tym cukry: 17.28 g; Błonnik pok.: 3.54 g; Sól: 0.30 g;	Wartość energetyczna: 1828.14 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 178.60 g; W tym cukry: 15.11 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 1.12 g;	Wartość energetyczna: 2430.18 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 347.77 g; W tym cukry: 74.38 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2359.95 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 351.68 g; W tym cukry: 74.64 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 8.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	
2024-03-14 czwartek	Sniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>)	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 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>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Salatka meksykańska z fasolą* 100 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Dren I () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
	Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 180 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Dren II () 350 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Dren II () 250 ml		
	Kolacja	Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 55 g (<u>SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml		Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK) 1 szt Suchary b/c (tylko USK) 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko UDSK) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2720.95 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 453.70 g; W tym cukry: 111.94 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 1401.50 kcal; Białko ogółem: 36.29 g; Tłuszcz: 15.84 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 276.12 g; W tym cukry: 17.28 g; Błonnik pok.: 3.54 g; Sól: 0.30 g;	Wartość energetyczna: 1828.14 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 178.60 g; W tym cukry: 15.11 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 1.12 g;	Wartość energetyczna: 2365.26 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 354.90 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2222.71 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; W tym cukry: 78.94 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 8.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	
2024-03-15 piątek	Sniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>)	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Dren I () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
	Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK</u>) Warzywa po grecku () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Dren II () 350 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Chrupki kukurydziane 20 g		Dren II () 250 ml		
	Kolejca	Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 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 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym b/c (tylko USK i UDK) 200 ml		Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK) 1 szt Suchary b/c (tylko USK) 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko UDSK) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2476.24 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 53.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 411.17 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 1401.50 kcal; Białko ogółem: 36.29 g; Tłuszcz: 15.84 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 276.12 g; W tym cukry: 17.28 g; Błonnik pok.: 3.54 g; Sól: 0.30 g;	Wartość energetyczna: 1981.46 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 91.32 g; Kw. tł. nasy.: 40.46 g; Węglowodany ogółem: 199.03 g; W tym cukry: 33.03 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sól: 1.52 g;	Wartość energetyczna: 2481.69 kcal; Białko ogółem: 86.69 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 378.80 g; W tym cukry: 110.39 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2312.46 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 388.44 g; W tym cukry: 120.75 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 6.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>)	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Południca Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Płatki owsiane na mleku 300 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Dren I () 250 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>)		
	Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Dren II () 350 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Bigos 300 g (<u>GLU, PSZ, SEL, GOR</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU, PSZ, MLE</u>)		Dren II () 250 ml		
	Kolacja	Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u>) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u>) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml		Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK) 1 szt Suchary b/c (tylko USK) 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko UDSK) 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 747.32 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 163.12 g; W tym cukry: 117.99 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2537.24 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 48.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 438.34 g; W tym cukry: 92.36 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 1401.50 kcal; Białko ogółem: 36.29 g; Tłuszcz: 15.84 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 276.12 g; W tym cukry: 17.28 g; Błonnik pok.: 3.54 g; Sól: 0.30 g;	Wartość energetyczna: 1828.14 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 178.60 g; W tym cukry: 15.11 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 1.12 g;	Wartość energetyczna: 2376.13 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 361.50 g; W tym cukry: 90.39 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2316.83 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 370.98 g; W tym cukry: 90.87 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 7.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	
2024-03-17 niedziela	Sniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 z ziołami 70 g (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Dren I () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
	Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa 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 Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Dren II () 350 ml	Dyniowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wodą* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Dren II () 250 ml		
	Kolacja	Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 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 waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml		Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK) 1 szt Suchary b/c (tylko USK) 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko UDSK) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 747.32 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 163.12 g; W tym cukry: 117.99 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2379.18 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 44.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 397.89 g; W tym cukry: 87.21 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 1401.50 kcal; Białko ogółem: 36.29 g; Tłuszcz: 15.84 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 276.12 g; W tym cukry: 17.28 g; Błonnik pok.: 3.54 g; Sól: 0.30 g;	Wartość energetyczna: 1828.14 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 178.60 g; W tym cukry: 15.11 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 1.12 g;	Wartość energetyczna: 2303.06 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 351.18 g; W tym cukry: 94.10 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2142.39 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 50.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 334.04 g; W tym cukry: 89.13 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 7.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (węglowod. żółdkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (truskawka)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- MSWiA Niskobiałkowa/mocznicowa	BIAŁ- MSWiA Bogatobiałkowa	
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałatka z brokułu i pomidora - dieta BBCCO 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z brokułu i pomidora - dieta BBCCO 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) 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>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata z brokułu i pomidora - dieta BBCCO 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 15 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata z brokułu i pomidora - dieta BBCCO 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 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>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata z brokułu i pomidora - dieta BBCCO 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mandarynka 1 szt	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>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatką wieprzowej 50 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>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 70 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 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>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb tostowy pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2641.95 kcal; Białko ogółem: 119.89 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 398.09 g; W tym cukry: 107.77 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2519.41 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 404.89 g; W tym cukry: 132.51 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 1897.40 kcal; Białko ogółem: 76.26 g; Tłuszcz: 38.57 g; Kw. tł. nasy.: 8.40 g; Węglowodany ogółem: 322.58 g; W tym cukry: 92.46 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 2216.29 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 299.57 g; W tym cukry: 46.84 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 1902.62 kcal; Białko ogółem: 38.27 g; Tłuszcz: 30.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 385.79 g; W tym cukry: 123.25 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 3.74 g;	Wartość energetyczna: 2305.86 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 349.38 g; W tym cukry: 94.64 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 6.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wętrobowa, żółdkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzuskowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- MSWiA Niskobiałkowa/mocznicowa	BIAŁ- MSWiA Bogatoreszkowa	
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR</u>), Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g (<u>SEL</u>), Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR</u>), Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g (<u>SEL</u>), Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>), Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>), 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>), Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR</u>), Pasta z brokuła* 50 g Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR</u>), Pasta z brokuła* 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR</u>), Pasta z brokuła* 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>),	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g Pomidor 50 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
	Obiad	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>), Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>), Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>), Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>), Bitka z szynki wieprzowej 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>),	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>), Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>), Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 70 g Salata zielona 10 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% 10 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Suflet mięsno-jarzynowy () 50 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Papryka świeża 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Suflet mięsno-jarzynowy () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 70 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Salata zielona 10 g	Chleb tostowy pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Schab gotowany 40 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>), Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2595.89 kcal; Białko ogółem: 124.04 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 359.18 g; W tym cukry: 86.36 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2526.91 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 379.44 g; W tym cukry: 106.48 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2131.45 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 45.53 g; Kw. tł. nasy.: 8.58 g; Węglowodany ogółem: 337.56 g; W tym cukry: 98.92 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 2188.57 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 295.49 g; W tym cukry: 39.17 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2004.00 kcal; Białko ogółem: 56.85 g; Tłuszcz: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 340.34 g; W tym cukry: 106.49 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 2502.58 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 358.27 g; W tym cukry: 98.43 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 7.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	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/mocznicowa	BIAŁ- MSWiA Bogatobiałkowa
Sniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 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) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 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) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/śkórki 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 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) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata meksykańska z fasolą* 100 g (JAJ, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna 50g, 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 15 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata meksykańska z fasolą* 100 g (JAJ, SEL, GOR) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN	Koktajl bananowo-dyjniowy 200 ml (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1 szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1 szt. 1 szt	
2024-03-06 środa	Obiad					
	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 40 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g (GOR) Sałata szwedzka b/c () 100 g (GOR) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml		Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g (GOR) Sałata szwedzka b/c () 100 g (GOR) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml		Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 10 g Pomidor b/śkórki 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g (może zawierać: MLE, GOR) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 70 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) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 20 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Chleb tostowy pszenny 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 20 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g
<p>Wartość energetyczna: 2466.33 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 368.63 g; W tym cukry: 109.22 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 9.91 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2495.53 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 405.07 g; W tym cukry: 137.63 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 9.05 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 1973.38 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 33.03 g; Kw. tł. nasy.: 7.53 g; Węglowodany ogółem: 344.76 g; W tym cukry: 114.02 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 4.64 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2068.25 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 291.88 g; W tym cukry: 42.14 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 10.80 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 1925.86 kcal; Białko ogółem: 53.47 g; Tłuszcz: 36.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 357.63 g; W tym cukry: 134.29 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 5.52 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2442.68 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 373.60 g; W tym cukry: 105.70 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 10.28 g;</p>						

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAL- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wątrobowo, żółdkowa)	BIAL- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzuskowa)	BIAL- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- MSWiA Niskobiałkowa/mocznicowa	BIAL- MSWiA Bogatobiałkowa	
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Sufllet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 10 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>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie* 200 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel. wp. gr. rozdr. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 70 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% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 50 g (<u>SEL</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 50 g (<u>SEL</u>) 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>) Szynkowa dębowa kiel. wp. gr. rozdr. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 50 g Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 70 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel. wp. gr. rozdr. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</u>)	Chleb tostowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Schab gotowany 40 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Salata zielona 10 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2428.93 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 382.24 g; W tym cukry: 84.60 g; Błonnik pok.: 39.90 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2457.41 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 382.77 g; W tym cukry: 82.56 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 1923.72 kcal; Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz: 40.43 g; Kw. tł. nasy.: 8.99 g; Węglowodany ogółem: 321.66 g; W tym cukry: 71.87 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 4.39 g;	Wartość energetyczna: 2229.38 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 312.26 g; W tym cukry: 48.17 g; Błonnik pok.: 39.45 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 1644.38 kcal; Białko ogółem: 42.61 g; Tłuszcz: 41.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 285.23 g; W tym cukry: 73.55 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 2210.29 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 319.79 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 42.64 g; Sól: 7.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	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/mocznicowa	BIAŁ- MSWiA Bogatoreszkowa	
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 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>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ryba faszerowana (miruna) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ryba faszerowana (miruna) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pasta z białek 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 30 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 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>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Salata zielona 10 g	Galaretko o smaku brzoskwinowym 200 g		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Salata zielona 10 g	Galaretko o smaku brzoskwinowym 200 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba gotowana (Dorsz) 90 g (<u>RYB</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 40 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pasta drobiowo-warzywna z udzka kurczaka* 50 g (<u>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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 70 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g Salata zielona 10 g	Chleb tostowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2609.63 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 405.06 g; W tym cukry: 125.22 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2478.48 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 395.11 g; W tym cukry: 143.88 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2043.93 kcal; Białko ogółem: 84.05 g; Tłuszcz: 41.98 g; Kw. tł. nasy.: 7.99 g; Węglowodany ogółem: 344.79 g; W tym cukry: 126.23 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2182.75 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 283.64 g; W tym cukry: 30.04 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2157.46 kcal; Białko ogółem: 66.42 g; Tłuszcz: 43.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 389.78 g; W tym cukry: 123.71 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2272.50 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 352.66 g; W tym cukry: 109.34 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 5.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wątrobowa, żółdkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzuskowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- MSWiA Niskobiałkowa/mocznicowa	BIAŁ- MSWiA Bogatoreszkowa	
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g, 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g, 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>), Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g, 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 15 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 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>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	
Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
PD	Mandarynka 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt		Mandarynka 1 szt			
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Surówka z marchwi () (z olejem) 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego () 50 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Surówka z marchwi () (z olejem) 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g	Chleb tostowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	
	Wartość energetyczna: 2660.40 kcal; Białko ogółem: 133.22 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 379.74 g; W tym cukry: 97.45 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2576.15 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 392.52 g; W tym cukry: 124.04 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2000.98 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 35.02 g; Kw. tł. nasy.: 8.57 g; Węglowodany ogółem: 342.60 g; W tym cukry: 105.95 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 2571.88 kcal; Białko ogółem: 127.89 g; Tłuszcz: 95.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 322.65 g; W tym cukry: 44.35 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2291.49 kcal; Białko ogółem: 81.38 g; Tłuszcz: 49.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 396.87 g; W tym cukry: 112.41 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2379.25 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 328.90 g; W tym cukry: 80.69 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 8.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wątrobowo, żółdkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (truskawka)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- MSWiA Niskobiałkowa/mocznicowa	BIAŁ- MSWiA Bogatobiałkowa	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Pomidor b/śkórki 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej 60 g Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 15 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 40 g Sos koperkowy * (bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka Coleslaw () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/śkórki 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb tostowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2494.72 kcal; Białko ogółem: 134.02 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 324.57 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2533.98 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 368.01 g; W tym cukry: 116.51 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2231.52 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 328.38 g; W tym cukry: 103.83 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2191.29 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 274.17 g; W tym cukry: 47.02 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 1851.28 kcal; Białko ogółem: 49.91 g; Tłuszcz: 46.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 323.63 g; W tym cukry: 111.33 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2242.28 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 300.83 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 7.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wętrobowa, żółdkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzuskowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- MSWiA Niskobiałkowa/mocznicowa	BIAŁ- MSWiA Bogatobiałkowa
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g Salata zielona 10 g	Chleb tostowy pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g Salata zielona 20 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g Salata zielona 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2695.42 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 451.38 g; W tym cukry: 126.50 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2655.78 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 430.33 g; W tym cukry: 136.49 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2019.85 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 32.93 g; Kw. tł. nasy.: 4.90 g; Węglowodany ogółem: 342.94 g; W tym cukry: 94.58 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 3.93 g;	Wartość energetyczna: 2366.21 kcal; Białko ogółem: 115.36 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 335.54 g; W tym cukry: 69.30 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 1870.01 kcal; Białko ogółem: 52.45 g; Tłuszcz: 37.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 338.77 g; W tym cukry: 105.74 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 3.30 g;	Wartość energetyczna: 2164.62 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 353.22 g; W tym cukry: 105.14 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 7.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	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/mocznicowa	BIAŁ- MSWiA Bogatoresztkowa	
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflęt mięsno-jarzynowy () 50 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 50 g Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	
	Obiad	Wielowarzynna z zacierką*() 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*() 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*() (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*() 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwitnina z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		Gruszka 1szt. 150 g	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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 15 g Dżem 25 g, 1 szt Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb tostowy pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g	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>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2747.21 kcal; Białko ogółem: 120.42 g; Tłuszcz: 81.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 396.91 g; W tym cukry: 106.17 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2443.65 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 393.76 g; W tym cukry: 131.54 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 1964.56 kcal; Białko ogółem: 81.74 g; Tłuszcz: 39.08 g; Kw. tł. nasy.: 8.62 g; Węglowodany ogółem: 333.25 g; W tym cukry: 103.11 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2207.51 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 296.51 g; W tym cukry: 45.48 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 1951.85 kcal; Białko ogółem: 50.30 g; Tłuszcz: 46.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 350.14 g; W tym cukry: 123.80 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2384.93 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 373.98 g; W tym cukry: 122.34 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 7.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAL- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wątrobowo, żółdkowa)	BIAL- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzustkowa)	BIAL- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- MSWiA Niskobiałkowa/mocznicowa	BIAL- MSWiA Bogatoreszkowa
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 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>) Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 50 g (<u>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>) Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 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>) Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Ogórek kiszony 50 g	Mandarynka 1 szt	
2024-03-13 środa	Obiad	Ziemniaczana () 300 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 z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 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 wielowarzynowa z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 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>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Surówka wielowarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Mandarynka 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 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 50 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkowej wieprzowej 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 70 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>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb tostowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkowej wieprzowej 40 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2584.02 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 378.39 g; W tym cukry: 84.20 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2515.73 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 384.61 g; W tym cukry: 108.40 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2130.27 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 45.20 g; Kw. tł. nasy.: 10.44 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g; W tym cukry: 109.31 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2331.86 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 324.10 g; W tym cukry: 35.72 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 1791.79 kcal; Białko ogółem: 49.28 g; Tłuszcz: 41.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 316.57 g; W tym cukry: 97.23 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 4.22 g;	Wartość energetyczna: 2303.70 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 354.51 g; W tym cukry: 97.51 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 7.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wętrobowo, żółdkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzuskowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- MSWiA Niskobiałkowa/mocznicowa	BIAŁ- MSWiA Bogatoreszkowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 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>) Sałatka meksykańska z fasolą* 100 g (<u>SEL</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 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>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u>) Sałatka meksykańska z fasolą* 100 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u>) Sałatka meksykańska z fasolą* 100 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 50 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 15 g Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Chleb tostowy pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Salata zielona 10 g	Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2693.67 kcal; Białko ogółem: 114.61 g; Tłuszcz: 85.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 385.14 g; W tym cukry: 81.21 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2513.16 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 393.19 g; W tym cukry: 111.04 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2049.23 kcal; Białko ogółem: 82.96 g; Tłuszcz: 43.03 g; Kw. tł. nasy.: 7.49 g; Węglowodany ogółem: 342.19 g; W tym cukry: 93.87 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 2135.82 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 290.83 g; W tym cukry: 42.26 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 1617.56 kcal; Białko ogółem: 41.22 g; Tłuszcz: 28.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 312.65 g; W tym cukry: 99.63 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 4.21 g;	Wartość energetyczna: 2287.53 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 337.70 g; W tym cukry: 71.44 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sól: 7.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wątrobowa, żółądkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzustkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- MSWiA Niskobiałkowa/mocznicowa	BIAŁ- MSWiA Bogatoresztkowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 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 50 g (JAJ, MLE) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) 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 50 g (JAJ, MLE) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Papryka świeża 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 30 g (JAJ, MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 70 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 50 g (JAJ, MLE) Papryka świeża 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II SN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Salata zielona 10 g	Banan 1szt. 1 szt		Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Salata zielona 10 g	Banan 1szt. 1 szt	
Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Rolada z łopatkii wieprzowej 50 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) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 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 25 g 1 szt Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Chleb tostowy pszenny 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Schab gotowany 40 g	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2627.29 kcal; Białko ogółem: 117.39 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 413.42 g; W tym cukry: 115.21 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2581.66 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 440.31 g; W tym cukry: 119.77 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2185.83 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 34.84 g; Kw. tł. nasy.: 6.62 g; Węglowodany ogółem: 385.24 g; W tym cukry: 93.66 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2218.33 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 296.00 g; W tym cukry: 36.36 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 1915.55 kcal; Białko ogółem: 51.61 g; Tłuszcz: 37.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 356.62 g; W tym cukry: 131.37 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 2245.45 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 379.91 g; W tym cukry: 98.95 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 5.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAL- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wątrobowo, żółdkowa)	BIAL- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzuskowa)	BIAL- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- MSWiA Niskobiałkowa/mocznicowa	BIAL- MSWiA Bogatoreszkowa	
2024-03-16 sobota	Śniadanie II ŚN	Platki owsiane na mleku 300 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej 50 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Jabiko pieczone 1szt. 1 szt			Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwitna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik drobiowy z udźca 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik drobiowy z udźca 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka wykwitna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata z makaronu pełnoziarnistego - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata z makaronu pełnoziarnistego - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb tostowy pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej 40 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2651.16 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 417.08 g; W tym cukry: 126.34 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2491.77 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 407.39 g; W tym cukry: 119.11 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2129.35 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz: 50.01 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 345.57 g; W tym cukry: 101.85 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 2289.15 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 321.57 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 1798.16 kcal; Białko ogółem: 47.25 g; Tłuszcz: 34.62 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 336.72 g; W tym cukry: 111.14 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 3.73 g;	Wartość energetyczna: 2303.34 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 353.63 g; W tym cukry: 92.81 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 6.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wątróbowa, żółdkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzuskowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- MSWiA Niskobiałkowa/mocznicowa	BIAŁ- MSWiA Bogatoreszkowa		
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflęt mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt		
	Obiad	Dyniowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Schab gotowany 40 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g	Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g	Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g	
	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 o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 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 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 15 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 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>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 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>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel. wp. gr. rozd. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb tostowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel. wp. gr. rozd. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel. wp. gr. rozd. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel. wp. gr. rozd. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel. wp. gr. rozd. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 20 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2486.12 kcal; Białko ogółem: 130.96 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 350.70 g; W tym cukry: 87.41 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2350.29 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 378.44 g; W tym cukry: 103.55 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 1827.06 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 28.62 g; Kw. tł. nasy.: 6.48 g; Węglowodany ogółem: 310.17 g; W tym cukry: 70.30 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2115.10 kcal; Białko ogółem: 121.66 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 276.18 g; W tym cukry: 35.84 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 1758.31 kcal; Białko ogółem: 53.54 g; Tłuszcz: 29.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 331.39 g; W tym cukry: 85.93 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 3.68 g;	Wartość energetyczna: 2087.01 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 47.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 333.27 g; W tym cukry: 82.54 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 6.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa	
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałatka z brokułu i pomidora - dieta BBCCO 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Sałatka z brokułu i pomidora - dieta BBCCO 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 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>) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałatka z brokułu i pomidora - dieta BBCCO 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałatka z brokułu i pomidora - dieta BBCCO 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g
Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 50 ml (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
PD	Mandarynka 1 szt	Banan 1szt. 1 szt				Banan 1szt. 1 szt	
Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 70 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>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 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 Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
PN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 1572.86 kcal; Białko ogółem: 82.52 g; Tłuszcz: 42.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 230.29 g; W tym cukry: 43.62 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2272.58 kcal; Białko ogółem: 78.65 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 360.27 g; W tym cukry: 114.47 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2437.82 kcal; Białko ogółem: 64.20 g; Tłuszcz: 45.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 460.05 g; W tym cukry: 146.30 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2228.75 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz: 46.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 382.50 g; W tym cukry: 117.06 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 491.70 kcal; Białko ogółem: 17.68 g; Tłuszcz: 20.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 59.95 g; W tym cukry: 2.83 g; Błonnik pok.: 3.68 g; Sól: 1.64 g;	Wartość energetyczna: 2327.25 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 374.41 g; W tym cukry: 103.57 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 6.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa	
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pasta z brokula * 50 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z brokula * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Pasta z brokula * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z brokula * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 70 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z brokula * 50 g Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Obiad	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńa duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 180 g Bitka z szynki wieprzowej (b/glutenu) 90 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Dyńa z wody 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńa duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt				Gruszka 1szt. 150 g
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 1911.74 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 9.30 g; Węglowodany ogółem: 277.36 g; W tym cukry: 66.56 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2229.76 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 333.95 g; W tym cukry: 94.72 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 2666.58 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 421.51 g; W tym cukry: 114.60 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2339.88 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 367.44 g; W tym cukry: 94.75 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 494.60 kcal; Białko ogółem: 13.71 g; Tłuszcz: 23.55 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 58.39 g; W tym cukry: 0.26 g; Błonnik pok.: 3.49 g; Sól: 2.69 g;	Wartość energetyczna: 2220.50 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 10.87 g; Węglowodany ogółem: 346.34 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 8.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Salatka meksykańska z fasolą* 100 g (JAJ, SEL, GOR) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Salatka meksykańska z fasolą* 100 g (JAJ, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 10 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salata zielona 20 g	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Salatka meksykańska z fasolą* 100 g (JAJ, SEL, GOR) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN	Banan 1szt. 1 szt					Banan 1szt. 1 szt
Obiad	Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 50 ml (SEL) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlety z brokula* 150 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 200 g	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka szwedzka () 100 g (GOR) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez glutenu) 50 g (JAJ, SEL) Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser topiony 25g 2 szt (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ)	
PN	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek a'la homogenizowany 20 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g	Chleb bezglutenowy 30 g Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 20 g (MLE) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Serek a'la homogenizowany 20 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g	
	Wartość energetyczna: 1777.14 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz: 38.91 g; Kw. tł. nasy.: 9.72 g; Węglowodany ogółem: 286.31 g; W tym cukry: 75.83 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2282.62 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 366.37 g; W tym cukry: 129.11 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 4.06 g;	Wartość energetyczna: 3008.29 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 99.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 458.79 g; W tym cukry: 137.88 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2274.44 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 389.80 g; W tym cukry: 128.24 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 462.92 kcal; Białko ogółem: 14.57 g; Tłuszcz: 19.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 58.92 g; W tym cukry: 0.39 g; Błonnik pok.: 3.68 g; Sól: 3.24 g;	Wartość energetyczna: 2286.87 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 368.57 g; W tym cukry: 101.45 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 10.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa	
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por					Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g (<u>SEL.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 70 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g (<u>SEL.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 1662.48 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz: 45.90 g; Kw. tł. nasy.: 9.14 g; Węglowodany ogółem: 241.00 g; W tym cukry: 46.72 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2149.53 kcal; Białko ogółem: 76.87 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 330.24 g; W tym cukry: 70.64 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 4.32 g;	Wartość energetyczna: 2302.61 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 351.75 g; W tym cukry: 77.73 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2257.35 kcal; Białko ogółem: 79.09 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 340.97 g; W tym cukry: 62.46 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 450.48 kcal; Białko ogółem: 11.92 g; Tłuszcz: 19.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 57.22 g; W tym cukry: 0.39 g; Błonnik pok.: 3.68 g; Sól: 2.22 g;	Wartość energetyczna: 2202.38 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 346.57 g; W tym cukry: 77.16 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 7.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa	
2024-03-08 piątek	Sniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z białek 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Galaretką o smaku brzoskwiowym 200 g					Galaretką o smaku brzoskwiowym 200 g
Obiad	Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
PD	Banan 1szt. 1 szt					Banan 1szt. 1 szt	
Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 70 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Dżem 25 g 1 szt Pasta drobiowo-warzywna z udzka kurczaka* 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
PN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 1565.47 kcal; Białko ogółem: 78.78 g; Tłuszcz: 29.91 g; Kw. tł. nasy.: 8.75 g; Węglowodany ogółem: 256.65 g; W tym cukry: 92.47 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 3.77 g;	Wartość energetyczna: 2170.85 kcal; Białko ogółem: 70.27 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 353.11 g; W tym cukry: 123.20 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 2.55 g;	Wartość energetyczna: 2446.69 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 392.33 g; W tym cukry: 143.10 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2150.94 kcal; Białko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz: 44.29 g; Kw. tł. nasy.: 11.13 g; Węglowodany ogółem: 370.55 g; W tym cukry: 123.12 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 495.59 kcal; Białko ogółem: 14.19 g; Tłuszcz: 23.64 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 57.98 g; W tym cukry: 0.67 g; Błonnik pok.: 3.68 g; Sól: 1.85 g;	Wartość energetyczna: 2336.98 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; Węglowodany ogółem: 383.84 g; W tym cukry: 138.37 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 5.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa	
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 70 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Obiad	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Gulasz wieprzowy 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 230 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Gulasz wieprzowy 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Gulasz wieprzowy 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki po francusku z olejem () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Mandarynka 1 szt					Mandarynka 1 szt
	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Surówka z marchwi b/c () (z olejem) 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Surówka z marchwi () (z olejem) 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi () (z olejem) 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Surówka z marchwi () (z olejem) 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	
	PN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Chleb bezglutenowy 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Pomidor 50 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	
	Wartość energetyczna: 1842.78 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 240.97 g; W tym cukry: 58.08 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2443.65 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 370.09 g; W tym cukry: 109.05 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 3.82 g;	Wartość energetyczna: 2901.65 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 441.90 g; W tym cukry: 124.65 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2378.51 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 367.16 g; W tym cukry: 100.51 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 458.72 kcal; Białko ogółem: 15.79 g; Tłuszcz: 19.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 57.56 g; W tym cukry: 0.68 g; Błonnik pok.: 3.49 g; Sól: 2.85 g;	Wartość energetyczna: 2456.24 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 376.54 g; W tym cukry: 109.76 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 8.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt					Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Ziemiaki z koperkiem () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem () 180 g Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Coleslaw () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 70 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 1608.19 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 45.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 211.13 g; W tym cukry: 44.75 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 4.32 g;	Wartość energetyczna: 2180.75 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 292.17 g; W tym cukry: 60.58 g; Błonnik pok.: 15.80 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2437.78 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 363.12 g; W tym cukry: 94.80 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2225.28 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 332.64 g; W tym cukry: 83.54 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 492.69 kcal; Białko ogółem: 16.17 g; Tłuszcz: 20.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 63.56 g; W tym cukry: 3.84 g; Błonnik pok.: 6.18 g; Sól: 1.74 g;	Wartość energetyczna: 2207.73 kcal; Białko ogółem: 117.16 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 299.85 g; W tym cukry: 59.16 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 7.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa	
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 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>) Pasta z fasoli 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por				Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	
Obiad	Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 180 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 50 ml (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		
Kolejca	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszet wegetariański () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 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 Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
PN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 1571.23 kcal; Białko ogółem: 74.91 g; Tłuszcz: 37.89 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 247.76 g; W tym cukry: 56.12 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2140.31 kcal; Białko ogółem: 64.26 g; Tłuszcz: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 347.63 g; W tym cukry: 84.32 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 2519.87 kcal; Białko ogółem: 62.55 g; Tłuszcz: 48.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 478.23 g; W tym cukry: 128.59 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2199.20 kcal; Białko ogółem: 77.11 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kw. tł. nasy.: 9.79 g; Węglowodany ogółem: 385.12 g; W tym cukry: 97.30 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 464.00 kcal; Białko ogółem: 16.14 g; Tłuszcz: 22.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.55 g; Węglowodany ogółem: 57.22 g; W tym cukry: 0.39 g; Błonnik pok.: 3.68 g; Sól: 2.48 g;	Wartość energetyczna: 2139.26 kcal; Białko ogółem: 61.93 g; Tłuszcz: 38.41 g; Kw. tł. nasy.: 10.55 g; Węglowodany ogółem: 411.79 g; W tym cukry: 103.48 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 6.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa	
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml				Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml
Obiad	Ziemniaki z koperkiem () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () (bez glutenu) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką*() 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką*() (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką*() 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		
PD	Banan 1szt. 1 szt					Banan 1szt. 1 szt	
Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)		
PN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 1663.56 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 39.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 255.49 g; W tym cukry: 77.81 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2249.52 kcal; Białko ogółem: 72.07 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 354.95 g; W tym cukry: 112.09 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 2492.67 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 416.98 g; W tym cukry: 136.56 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2200.27 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 47.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 375.69 g; W tym cukry: 116.62 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 477.52 kcal; Białko ogółem: 15.46 g; Tłuszcz: 20.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 57.22 g; W tym cukry: 0.39 g; Błonnik pok.: 3.68 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 2121.55 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 338.50 g; W tym cukry: 105.65 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 8.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa	
2024-03-13 środa	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Salatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Salatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 70 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>) 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 Salatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Mandarynka 1 szt					Mandarynka 1 szt
Obiad	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ, JAJ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 50 ml (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z jaj 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ, JAJ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ, JAJ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml					Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
Kolaćca	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 70 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 70 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 50 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 1607.14 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 37.10 g; Kw. tł. nasy.: 8.10 g; Węglowodany ogółem: 243.43 g; W tym cukry: 51.78 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2294.95 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 348.93 g; W tym cukry: 86.63 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 4.00 g;	Wartość energetyczna: 3256.60 kcal; Białko ogółem: 122.13 g; Tłuszcz: 126.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 411.76 g; W tym cukry: 107.20 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2286.14 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 365.57 g; W tym cukry: 88.17 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 491.70 kcal; Białko ogółem: 17.68 g; Tłuszcz: 20.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 59.95 g; W tym cukry: 2.83 g; Błonnik pok.: 3.68 g; Sól: 1.64 g;	Wartość energetyczna: 2214.03 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 356.59 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 7.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa
Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> , może zawierać: <u>JAJ, GOR, S02.</u>) Salatka meksykańska z fasolą* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 50 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka meksykańska z fasolą* 100 g (<u>SEL.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 70 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> , może zawierać: <u>JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 70 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Salatka meksykańska z fasolą* 100 g (<u>SEL.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> , może zawierać: <u>JAJ, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego)(bez glutenu) 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 1780.51 kcal; Białko ogółem: 77.95 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; Węglowodany ogółem: 269.04 g; W tym cukry: 68.79 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2045.29 kcal; Białko ogółem: 74.87 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 305.15 g; W tym cukry: 59.58 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2525.22 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 372.74 g; W tym cukry: 79.84 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2123.42 kcal; Białko ogółem: 81.54 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 356.11 g; W tym cukry: 90.39 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 474.12 kcal; Białko ogółem: 16.44 g; Tłuszcz: 22.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.58 g; Węglowodany ogółem: 59.56 g; W tym cukry: 2.25 g; Błonnik pok.: 4.21 g; Sól: 2.50 g;	Wartość energetyczna: 2150.00 kcal; Białko ogółem: 84.20 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 324.87 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 7.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa
Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata 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 białek z natką pietruszki 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN	Banan 1szt. 1 szt					Banan 1szt. 1 szt
Obiad	Ziemiaki z koperkiem () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem () 180 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemiaki z koperkiem () 180 g Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemiaki z koperkiem () 180 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemiaki z koperkiem () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Galaretka o smaku pomarańczowym 200 g					Galaretka o smaku pomarańczowym 200 g
Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 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 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 70 g Sałata zielona 10 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 1622.73 kcal; Białko ogółem: 71.35 g; Tłuszcz: 31.16 g; Kw. tł. nasy.: 7.92 g; Węglowodany ogółem: 276.05 g; W tym cukry: 66.39 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 4.57 g;	Wartość energetyczna: 2056.03 kcal; Białko ogółem: 55.76 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; W tym cukry: 102.11 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 2.80 g;	Wartość energetyczna: 2405.04 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 414.11 g; W tym cukry: 119.54 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2071.06 kcal; Białko ogółem: 69.46 g; Tłuszcz: 37.41 g; Kw. tł. nasy.: 8.99 g; Węglowodany ogółem: 379.60 g; W tym cukry: 99.90 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 495.59 kcal; Białko ogółem: 14.19 g; Tłuszcz: 23.64 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 57.98 g; W tym cukry: 0.67 g; Błonnik pok.: 3.68 g; Sól: 1.85 g;	Wartość energetyczna: 2189.85 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 48.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 372.21 g; W tym cukry: 105.78 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 5.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa	
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por					Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
	Obiad	Potrąwka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 50 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlety z brokula* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrąwka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrąwka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
		PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g 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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1641.49 kcal; Białko ogółem: 74.64 g; Tłuszcz: 42.55 g; Kw. tł. nasy.: 7.10 g; Węglowodany ogółem: 252.56 g; W tym cukry: 63.32 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2131.56 kcal; Białko ogółem: 75.36 g; Tłuszcz: 52.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 345.71 g; W tym cukry: 100.70 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 3.24 g;	Wartość energetyczna: 2923.84 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 109.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 405.41 g; W tym cukry: 120.29 g; Błonnik pok.: 40.70 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2088.98 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 35.64 g; Kw. tł. nasy.: 9.39 g; Węglowodany ogółem: 367.51 g; W tym cukry: 103.03 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 496.76 kcal; Białko ogółem: 13.90 g; Tłuszcz: 23.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 58.78 g; W tym cukry: 0.39 g; Błonnik pok.: 3.68 g; Sól: 2.69 g;	Wartość energetyczna: 2290.78 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 365.61 g; W tym cukry: 100.73 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 6.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa
Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL., GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 70 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN	Mandarynka 1 szt					Mandarynka 1 szt
Obiad	Ziemniaki z koperkiem () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzynna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 300 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 Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Dyniowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g					Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g
Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab Ojca Grzegorza-wędlinia wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 1479.28 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 24.50 g; Kw. tł. nasy.: 7.39 g; Węglowodany ogółem: 241.70 g; W tym cukry: 48.10 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2054.59 kcal; Białko ogółem: 78.69 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 330.86 g; W tym cukry: 70.12 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 3.31 g;	Wartość energetyczna: 2272.15 kcal; Białko ogółem: 75.27 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 372.98 g; W tym cukry: 101.04 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2001.01 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 35.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.83 g; Węglowodany ogółem: 339.93 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 477.52 kcal; Białko ogółem: 15.46 g; Tłuszcz: 20.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 57.22 g; W tym cukry: 0.39 g; Błonnik pok.: 3.68 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 2021.10 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 41.90 g; Kw. tł. nasy.: 11.52 g; Węglowodany ogółem: 327.91 g; W tym cukry: 78.70 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 6.57 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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