

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	
2024-03-18 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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-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>) Salata zielona 10 g Salatka z brokułu i pomidora BBCO 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 podlaska 48g 1 szt (<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>) Salata zielona 10 g Salatka z brokułu i pomidora - dieta BBCO 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 gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU, PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 30 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 70 g Salata 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 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>) 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: 2775.80 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 467.26 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 9.91 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: 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: 2529.97 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 454.35 g; W tym cukry: 120.54 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 7.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	
2024-03-19 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 brokula* 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 podlaska 48g 1 szt (<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 brokula* 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>) Dyńia 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 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: 2826.92 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 490.16 g; W tym cukry: 76.67 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 9.38 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: 2607.16 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 381.86 g; W tym cukry: 84.90 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 8.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- Płynna	BIAl- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAl- Kleikowa	BIAl- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAl- MSWiA Podstawowa	BIAl- MSWiA Łatwo strawna
2024-03-20 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny 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 osl.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 podlaska 48g 1 szt (<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 Rolada z łopatkii wiewprzowej 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 gotowane () 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 oprószane () 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 gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószane () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószane () 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wiewprzowa, 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 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 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: 2745.45 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 478.10 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 10.62 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: 2573.24 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 406.80 g; W tym cukry: 116.00 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 9.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	
2024-03-21 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzowiny, 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 podlaska 48g 1 szt (<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* 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 gotowane () 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 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 kiel.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 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>) 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: 2952.34 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 509.80 g; W tym cukry: 77.15 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 10.21 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: 2481.81 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 396.58 g; W tym cukry: 89.74 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 8.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna
2024-03-22 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba faszzerowana (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>) Salata 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 podlaska 48g 1 szt (<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 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 gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	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 gotowane () 180 g Sledź 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 gotowane () 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		
	Kolacja	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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 70 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</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>) 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: 2988.93 kcal; Białko ogółem: 133.80 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 470.03 g; W tym cukry: 78.77 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 9.47 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: 2509.53 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 407.23 g; W tym cukry: 126.74 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 7.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna
2024-03-23 sobota	Śniadanie	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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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 kiełbasa 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 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 zielony () 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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, SO2</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, SO2</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: 3006.31 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 508.28 g; W tym cukry: 104.85 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 10.38 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: 2627.93 kcal; Białko ogółem: 123.16 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 393.43 g; W tym cukry: 97.71 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 8.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	
2024-03-24, 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatką wieprzowej 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 Pomidor 70 g
		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 gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	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 gotowane () 180 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka Colestaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)		Dren II () 250 ml		
	Kolejca	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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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-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 JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
		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 słonecznika 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
PN	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: 2957.78 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 489.85 g; W tym cukry: 102.98 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 9.37 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: 2484.52 kcal; Białko ogółem: 121.71 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 346.07 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 8.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	
2024-03-25 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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>)	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, S02</u>) Salata 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Salata 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		
	Kolacja	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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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>) 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 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 ost.niejad 20 g 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: 3056.96 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 512.75 g; W tym cukry: 107.82 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 9.45 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: 2400.75 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 439.22 g; W tym cukry: 96.80 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 8.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	
2024-03-26 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, 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 podlaska 48g 1 szt (<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 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 gotowane () 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	Wielowarzywna z zacierką*() 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ</u>) Surówka wykwinna 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	Wielowarzywna z zacierką*() 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny 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 wiewprzowa 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 wiewprzowa 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: 2750.50 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 479.91 g; W tym cukry: 93.55 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 11.13 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: 2496.40 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 386.64 g; W tym cukry: 107.76 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 9.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	
2024-03-27 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</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>) Twarożek z koperkiem 50 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 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 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 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 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>) 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 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: 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: 3146.24 kcal; Białko ogółem: 117.04 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 541.62 g; W tym cukry: 120.38 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 9.90 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: 2375.30 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 328.51 g; W tym cukry: 74.55 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2467.48 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 366.66 g; W tym cukry: 75.99 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 8.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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, S02</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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) 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 gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	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* 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>) 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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: 3022.95 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 517.70 g; W tym cukry: 115.14 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 11.18 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: 2373.71 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 367.88 g; W tym cukry: 80.54 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 8.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna
2024-03-29 piątek	Śniadanie	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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 podlaska 48g 1 szt (<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 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 gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK</u>) 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 gotowane () 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 gotowane () 180 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym 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 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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: 2778.24 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 475.17 g; W tym cukry: 70.02 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 8.51 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: 2463.46 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 420.44 g; W tym cukry: 122.35 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 6.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna
2024-03-30 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>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>) Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (<u>RYB, MLE</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 podlaska 48g 1 szt (<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>) 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 Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB, 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	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 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 Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek na słodko 60 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 żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>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>) Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>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: 2817.57 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 500.05 g; W tym cukry: 93.44 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 7.66 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: 2348.62 kcal; Białko ogółem: 74.38 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 371.47 g; W tym cukry: 87.73 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2393.34 kcal; Białko ogółem: 77.27 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 414.55 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sól: 6.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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>) Salata zielona 10 g Ćwikła z chrzanem () 70 g (<u>MLE, SO2</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 1 szt Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, 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>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<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 Ćwikła z jabłkiem () 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 1 szt Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)
	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	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 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	Żurek z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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
	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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Południca Sopotcka 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 wanilinowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata 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 dodk.wody w ost.niejad 20 g Salata 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: 2741.24 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 48.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 479.50 g; W tym cukry: 88.19 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 9.28 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: 2581.63 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 393.07 g; W tym cukry: 118.93 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2575.74 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 409.97 g; W tym cukry: 111.89 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 8.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	
2024-04-01 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: 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>)	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-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ</u>)	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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ</u>)
	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	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU, PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	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	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka Colestlaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 70 g Salata 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 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>) 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: 2783.70 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 463.98 g; W tym cukry: 75.85 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 10.06 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: 2776.40 kcal; Białko ogółem: 124.12 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 371.34 g; W tym cukry: 104.93 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2846.70 kcal; Białko ogółem: 129.97 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 399.40 g; W tym cukry: 98.29 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 7.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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	
2024-03-18 poniedziałek	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 podlaska 48g 1 szt (<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>) 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	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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz ryбно(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	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Paprykarz ryбно(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 ryбно(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 zielona 10 g Sałatka z brokułu i pomidora BBCCO 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) 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	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz ryбно(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 b/c 250 ml
	II SN	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 gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>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 (bez mleka) () 300 ml (<u>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 gotowane () 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 JECZ.</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 JECZ.</u>)	Platki 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 70 g	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>) 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 JECZ.</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	Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2792.95 kcal; Białko ogółem: 124.64 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 430.09 g; W tym cukry: 109.37 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2670.41 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 436.89 g; W tym cukry: 134.11 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 7.44 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: 2157.49 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 294.65 g; W tym cukry: 42.59 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2053.62 kcal; Białko ogółem: 43.02 g; Tłuszcz: 32.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 417.79 g; W tym cukry: 124.85 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 4.04 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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 Bogatoreszkowa	
2024-03-19 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 podlaska 48g 1 szt (<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>) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor 70 g Sałata 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 podlaska 48g 1 szt (<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>) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g (<u>SEL</u>) Sałata 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, GOR</u>) Pasta z brokuła* 50 g Sałata 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 podlaska 48g 1 szt (<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>) Pasta z brokuła* 50 g Sałata 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, GOR</u>) Pasta z brokuła* 50 g Sałata 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 osł.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>) 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>) Dyńa 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>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g 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, 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 Dyńa 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 Dyńa 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 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 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 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>) 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 Sałata 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 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g 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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata 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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 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 schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 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>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</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: 2746.89 kcal; Białko ogółem: 128.79 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 391.18 g; W tym cukry: 87.96 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2677.91 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 411.44 g; W tym cukry: 108.08 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 8.59 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: 2155.00 kcal; Białko ogółem: 61.60 g; Tłuszcz: 51.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 372.34 g; W tym cukry: 108.09 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 4.97 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wątrobowa, żółtkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzuskowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- MSWiA Niskobiałkowa/mocznicowa	BIAŁ- MSWiA Bogatoreszkowa	
2024-03-20 środa	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (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 Rolada z łopatkı 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 podlaska 48g 1 szt (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 Rolada z łopatkı wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 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 łopatkı 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 podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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-dyniowy 200 ml (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z 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) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g 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 40 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Buraczki po francusku z olejem () 100 g 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	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
	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/skórki 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) Filet z kurczaka gotowany 70 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) 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 JEĆZ)
	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
	Wartość energetyczna: 2617.33 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 400.63 g; W tym cukry: 110.82 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2646.53 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 437.07 g; W tym cukry: 139.23 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2028.63 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 32.40 g; Kw. tł. nasy.: 7.13 g; Węglowodany ogółem: 342.25 g; W tym cukry: 113.32 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 4.74 g;	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;	Wartość energetyczna: 2076.86 kcal; Białko ogółem: 58.22 g; Tłuszcz: 38.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 389.63 g; W tym cukry: 135.89 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 5.82 g;	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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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
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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL</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	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 podlaska 48g 1 szt (<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 b/skórki 50 g Sałata 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 pszenny 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>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 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	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL</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
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	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 vegetariańskie* 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			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. rozdrob. 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 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>) 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 pszenny 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. rozdrob. 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 b/skórki 70 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel. wp. gr. rozdrob. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2579.93 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 414.24 g; W tym cukry: 86.20 g; Błonnik pok.: 38.90 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2608.41 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 414.77 g; W tym cukry: 84.16 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 7.50 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: 1795.38 kcal; Białko ogółem: 47.36 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 317.23 g; W tym cukry: 75.15 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 4.82 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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	
2024-03-22 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 podlaska 48g 1 szt (<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 (miruna) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</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>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 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 tostowy pszenny 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 Sałata 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 30 g (<u>JAJ, MLE,</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>) 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
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z brokula * 20 g Sałata 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>) Pasta z brokula * 20 g Sałata zielona 10 g	Galaretko o smaku brzoskwinowym 200 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pasta z brokula * 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) 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 gotowane () 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 gotowane () 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 gotowane () 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 gotowane () 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 gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 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	
	Kolejka	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>) 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 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>) 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 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>) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 40 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb tostowy pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 40 g (<u>SEL,</u>)	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 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>) 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: 2755.80 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 438.03 g; W tym cukry: 127.25 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2582.16 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 426.66 g; W tym cukry: 145.09 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2055.76 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 43.01 g; Kw. tł. nasy.: 8.25 g; Węglowodany ogółem: 344.90 g; W tym cukry: 126.32 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2177.91 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 284.62 g; W tym cukry: 30.46 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2308.46 kcal; Białko ogółem: 71.17 g; Tłuszcz: 44.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 421.78 g; W tym cukry: 125.31 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2267.66 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 353.64 g; W tym cukry: 109.76 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 5.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAL- MSWiA Z ogr.tłuszczu (wętrobowo,żołądkowa)	BIAL- MSWiA Z ogr.tłuszczu (trzuskowa)	BIAL- MSWiA Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- MSWiA Niskobiałkowa/mocznicowa	BIAL- MSWiA Bogatoreszkowa	
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (SEZ) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) 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) Hummus 50 g (SEZ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) 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 (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy 230 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy 230 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy 230 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy 230 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Mandarynka 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Mandarynka 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Surówka z marchwi () (z olejem) 100 g (MLE) Sałata 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) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Sałata zielona 10 g Pomidor b/śkórki 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Makaron na wywarze jarzynowym () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego () 50 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Makaron na wywarze jarzynowym () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Surówka z marchwi () (z olejem) 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo. naturalny 20 g (MLE) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek homo. naturalny 20 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pomidor b/śkórki 50 g	Chleb tostowy pszenno-żytni 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) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo. naturalny 20 g (MLE) Pomidor 50 g	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo. naturalny 20 g (MLE) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2811.40 kcal; Białko ogółem: 137.97 g; Tłuszcz: 79.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 411.74 g; W tym cukry: 99.05 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2727.15 kcal; Białko ogółem: 117.47 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 424.52 g; W tym cukry: 125.64 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 7.36 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: 2442.49 kcal; Białko ogółem: 86.13 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 428.87 g; W tym cukry: 114.01 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 6.47 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wątrobowo, żółdkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (truskawkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- MSWiA Niskobiałkowa/mocznicowa	BIAŁ- MSWiA Bogatoreszkowa
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 podlaska 48g 1 szt (<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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Pomidor b/skórki 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 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej 60 g Galaretką 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 osł.niejad 50 g Galaretką 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	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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	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 osł.niejad 50 g Galaretką 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		
Obiad	Grysiwka () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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	Grysiwka () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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	Grysiwka () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysiwka () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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	Grysiwka () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 40 g Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Surówka Coleslaw () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysiwka () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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>) 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>)
Kolejca	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 JECZ.</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/skórki 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) 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>) 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 JECZ.</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 15 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 JECZ.</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: 2645.72 kcal; Białko ogółem: 138.77 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 356.57 g; W tym cukry: 81.46 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2684.98 kcal; Białko ogółem: 118.50 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 400.01 g; W tym cukry: 118.11 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 9.23 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: 2002.28 kcal; Białko ogółem: 54.66 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 355.63 g; W tym cukry: 112.93 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 5.27 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAŁ- MSWiA Z ogr.tłuszczu (wątrobowa,żółdkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr.tłuszczu (trzustkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr.tłatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- MSWiA Niskobiałkowa/mocznicowa	BIAŁ- MSWiA Bogatoreszkowa	
2024-03-25 poniedziałek	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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, 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 podlaska 48g 1 szt (<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 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, MLE</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, SEL</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, 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, SEL</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</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, SEL</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, SEL</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, SEL</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, SEL</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
	Kolacja	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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 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 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	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: 2846.42 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 483.38 g; W tym cukry: 128.10 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2806.78 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 462.33 g; W tym cukry: 138.09 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 7.81 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: 2021.01 kcal; Białko ogółem: 57.20 g; Tłuszcz: 39.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 370.77 g; W tym cukry: 107.34 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 3.60 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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 Bogatoresztkowa
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 podlaska 48g 1 szt (<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 Pomidor 70 g Salata 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 podlaska 48g 1 szt (<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 b/śkórki 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 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 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 Salata 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła* 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>) 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 Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Salata 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 Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	
Obiad	Wielowarzywna z zacierką*() 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 gotowane () 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 gotowane () 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	Wielowarzywna z zacierką*() 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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	Wielowarzywna z zacierką*() (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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	Wielowarzywna z zacierką*() 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwitnita 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	
Kolejca	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 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor b/śkórki 70 g Salata 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 pszenno-żytni 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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>) Salata 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 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 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>) Salata zielona 20 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</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: 2898.21 kcal; Białko ogółem: 125.17 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 428.91 g; W tym cukry: 107.77 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2594.65 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 425.76 g; W tym cukry: 133.14 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 9.54 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: 2102.85 kcal; Białko ogółem: 55.05 g; Tłuszcz: 47.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 382.14 g; W tym cukry: 125.40 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 5.65 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAL- MSWiA Z ogr.tłuszczu (wętrobowa,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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 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 mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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 pszenny 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>) Twarożek z koperkiem 50 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 b/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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>) Twarożek z koperkiem 50 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
	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
2024-03-27 środa	Obiad	Ziemiaczana () 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	Ziemiaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 wielowarzynna 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	Ziemiaczana (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 Surówka wielowarzynna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) 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 wielowarzynna 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
Kolacja	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 pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkki 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 wielowarzynny 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 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2691.54 kcal; Białko ogółem: 121.97 g; Tłuszcz: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 393.37 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2666.73 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 416.61 g; W tym cukry: 110.00 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 9.34 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: 2276.98 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 304.84 g; W tym cukry: 35.89 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 1942.79 kcal; Białko ogółem: 54.03 g; Tłuszcz: 43.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 348.57 g; W tym cukry: 98.83 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 2260.22 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; W tym cukry: 97.26 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 7.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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 Bogatoresztkowa	
2024-03-28 czwartek	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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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>JAJ, GOR, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Sałata 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata 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, SOJ</u>) Sałatka meksykańska z fasolą* 100 g (<u>SEL</u>) Sałata 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Dżem 25 g 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Sałata 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 Sałata 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 kielbasa 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>) Sałata 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Płatki jęczminne 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Płatki jęczminne 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 kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczminne 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 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 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 Sałata 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>) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2844.67 kcal; Białko ogółem: 119.36 g; Tłuszcz: 86.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 417.14 g; W tym cukry: 82.81 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2664.16 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 425.19 g; W tym cukry: 112.64 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 8.36 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: 1768.56 kcal; Białko ogółem: 45.97 g; Tłuszcz: 30.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 344.65 g; W tym cukry: 101.23 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 4.51 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: 7.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAL- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wątrobowo, żółdkowa)	BIAL- MSWiA Z ogr. tłuszczu (truskowa)	BIAL- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- MSWiA Niskobiałkowa/mocznicowa	BIAL- MSWiA Bogatoreszkowa
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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidor 70 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 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 pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</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>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Papryka świeża 70 g 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 30 g (<u>JAJ, MLE</u>) 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 jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 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 tl.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Salata zielona 10 g	Banan 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 Salata zielona 10 g	Banan 1szt. 1 szt		
Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU, JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU, JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU, JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) 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	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU, JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK</u>) 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	Kefir 1,5% tl 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Galaretką o smaku pomarańczowym 200 g Galaretką o smaku pomarańczowym 200 g	Kefir 1,5% tl 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Galaretką o smaku pomarańczowym 200 g	
Kolejca	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>) 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 (<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 b/skórki 70 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g 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>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>SEL</u>) 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>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Chleb 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 50 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2778.29 kcal; Białko ogółem: 122.14 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 445.42 g; W tym cukry: 116.81 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 0.99 g;	Wartość energetyczna: 2732.66 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 472.31 g; W tym cukry: 121.37 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 6.75 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: 2066.55 kcal; Białko ogółem: 56.36 g; Tłuszcz: 39.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 388.62 g; W tym cukry: 132.97 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 4.74 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAL- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wątrobowa, żółdkowa)	BIAL- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzustkowa)	BIAL- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- MSWiA Niskobiałkowa/mocznicowa	BIAL- MSWiA Bogatoreszkowa	
2024-03-30 sobota	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 podlaska 48g 1 szt (<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>) Pasta z brokuła * 50 g 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 podlaska 48g 1 szt (<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>) 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 pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatyki 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>) Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pasta z brokuła * 50 g 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła * 100 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>) Sałatka z ryżu i tuńczyka-dieta () 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Jabłko 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 Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet rybno-warzywny* 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 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 Pulpet rybno-warzywny* 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 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 Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka wykwinna 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 Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 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 Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka wykwinna 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>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>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>) Twarożek na słodko 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>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, 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>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>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>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</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>) Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	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>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2710.73 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 460.95 g; W tym cukry: 136.17 g; Błonnik pok.: 39.66 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2614.87 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 451.59 g; W tym cukry: 116.62 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2013.49 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 41.80 g; Kw. tł. nasy.: 8.15 g; Węglowodany ogółem: 338.65 g; W tym cukry: 95.87 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 2101.55 kcal; Białko ogółem: 69.37 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 332.36 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 40.09 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2100.13 kcal; Białko ogółem: 44.35 g; Tłuszcz: 50.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 388.53 g; W tym cukry: 118.20 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2170.86 kcal; Białko ogółem: 66.32 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 363.61 g; W tym cukry: 96.60 g; Błonnik pok.: 40.53 g; Sól: 4.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wętrobowo, żółdkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (truskowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- MSWiA Niskobiałkowa/mocznicowa	BIAŁ- MSWiA Bogatoreszkowa
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 podlaska 48g 1 szt (<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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Cwikla z jabłkiem () 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, 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>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<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 b/śkórki 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</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 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 70 g Salata 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Cwikla z jabłkiem () 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	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>) Salata zielona 10 g Cwikla z chrzanem () 70 g (<u>MLE, SO2.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
	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 Salata 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 Salata 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 Salata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt
Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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	Żurek z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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	Żurek z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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	
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 dodat. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata 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 pszenny 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 dodat. 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 Salata 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 dodat. 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 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>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata 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 Salata zielona 10 g	Chleb tostowy pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka 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 Salata 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 Salata zielona 10 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2903.81 kcal; Białko ogółem: 138.43 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 426.17 g; W tym cukry: 109.89 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2754.20 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 447.40 g; W tym cukry: 121.86 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 1878.54 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 28.23 g; Kw. tł. nasy.: 6.34 g; Węglowodany ogółem: 325.27 g; W tym cukry: 68.40 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2150.71 kcal; Białko ogółem: 120.18 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 290.27 g; W tym cukry: 36.03 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2191.66 kcal; Białko ogółem: 62.34 g; Tłuszcz: 41.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 407.32 g; W tym cukry: 108.70 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 4.18 g;	Wartość energetyczna: 2365.58 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 375.17 g; W tym cukry: 107.38 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 7.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Bogatobiałkowa	BIAL- MSWiA Z ogr.tłuszczu (wątrobowa,żółdkowa)	BIAL- MSWiA Z ogr.tłuszczu (truskawka)	BIAL- MSWiA Z ogr.tławto przyswajalnych węglowodanów	BIAL- MSWiA Niskobiałkowa/mocznicowa	BIAL- MSWiA Bogatoreszkowa	
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab 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 jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW, OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 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>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW, OW.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<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>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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	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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 40 g Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka Coleslaw () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g 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>) Kompot z czarnej porzeczki* 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	
	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>) Pyzdra 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>)	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>)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkki 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek a'la homogenizowany 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 JECZ.</u>) Pomidor 70 g	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>) 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>) Pyzdra 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 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: 3116.06 kcal; Białko ogółem: 148.88 g; Tłuszcz: 84.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 429.16 g; W tym cukry: 99.52 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 3042.99 kcal; Białko ogółem: 126.91 g; Tłuszcz: 79.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 452.14 g; W tym cukry: 138.10 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2161.80 kcal; Białko ogółem: 113.06 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 312.63 g; W tym cukry: 96.13 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2351.57 kcal; Białko ogółem: 129.02 g; Tłuszcz: 84.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 281.64 g; W tym cukry: 37.61 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2286.20 kcal; Białko ogółem: 63.57 g; Tłuszcz: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 394.57 g; W tym cukry: 124.25 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 2693.96 kcal; Białko ogółem: 123.54 g; Tłuszcz: 83.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 352.04 g; W tym cukry: 85.90 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 6.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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>) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salatka z brokułu i pomidora - dieta BBCO 100 g (<u>MLE.</u>) Salata 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 Salata zielona 10 g Salatka z brokułu i pomidora - dieta BBCO 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>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salatka z brokułu i pomidora - dieta BBCO 100 g (<u>MLE.</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>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<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>) 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% 20 g (<u>MLE.</u>) Salata 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>) Salatka z brokułu i pomidora - dieta BBCO 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II SN	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Salata zielona 10 g	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 Salata zielona 10 g
Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 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 gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 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>) Pызdra szynkowa-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>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 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>) Serek a'la homogenizowany 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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 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 Pызdra szynkowa-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>)
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>) Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 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>) Twarożek 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 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>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Salata 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: 2588.82 kcal; Białko ogółem: 68.95 g; Tłuszcz: 47.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 492.05 g; W tym cukry: 147.90 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2379.75 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 414.50 g; W tym cukry: 118.66 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 8.60 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa		
2024-03-19 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>) Sałata 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z brokula * 50 g Sałata 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Sałata z brokula * 50 g Sałata 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z brokula * 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata 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 Sałata 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>) Dyńia 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 Dyńia 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>) 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>) 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 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia 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 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>) 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</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>) 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 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 Sałata 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>) 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 Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata 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: 2817.58 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 78.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 453.51 g; W tym cukry: 116.20 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2490.88 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 399.44 g; W tym cukry: 96.35 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 8.29 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa		
2024-03-20 środa	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałatka meksykańska z fasolą* 100 g (<u>JAJ, SEL, GOR</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 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkii 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 (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka meksykańska z fasolą* 100 g (<u>JAJ, SEL, GOR</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g	Kasza jaglana 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 Sałatka meksykańska z fasolą* 100 g (<u>JAJ, SEL, GOR</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	
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt					Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 po francusku z olejem b/c () 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (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	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety z brokula* 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 200 g		Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR</u>) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	Kolejacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 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>) 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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 70 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>) 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>) Serek a'la homogenizowany 20 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g	Chleb bezglutenowy 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 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>) Ser żółty 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 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 Serek a'la homogenizowany 20 g (<u>MLE</u>) 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: 2315.84 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 365.02 g; W tym cukry: 128.42 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 3159.29 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 101.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 490.79 g; W tym cukry: 139.48 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2425.44 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 48.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 421.80 g; W tym cukry: 129.84 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 10.02 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa	
2024-03-21 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>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</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% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata 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>) 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>) 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 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 drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g (<u>SEL.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) 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 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 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>) Sałata 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: 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: 2453.61 kcal; Białko ogółem: 82.97 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 383.75 g; W tym cukry: 79.33 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2408.35 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 372.97 g; W tym cukry: 64.06 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 9.17 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa	
2024-03-22 piątek	Śniadanie	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 podlaska 48g 1 szt (<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 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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
2024-03-22 piątek	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (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 gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (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
2024-03-22 piątek	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 JEJCZ.</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 JEJCZ.</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 Rolada z łopatką wieprzowej 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>) 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 JEJCZ.</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: 2597.69 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 424.33 g; W tym cukry: 144.70 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2361.09 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.58 g; Węglowodany ogółem: 403.11 g; W tym cukry: 125.22 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 7.21 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa	
2024-03-23 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>SEŻ.</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>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEŻ.</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>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 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 JEŃCZ.</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 JEŃCZ.</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 JEŃCZ.</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
	Kolacja	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 JEŃCZ.</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 JEŃCZ.</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 JEŃCZ.</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: 3052.65 kcal; Białko ogółem: 113.55 g; Tłuszcz: 82.60 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 473.90 g; W tym cukry: 126.25 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2529.51 kcal; Białko ogółem: 120.30 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 399.16 g; W tym cukry: 102.11 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 8.80 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa	
2024-03-24, niedziela	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Galaretką drobiową 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>) Galaretką drobiową 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasztecik 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Galaretką drobiową 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 Galaretką drobiową 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 SN	Jabłko 1 szt 1 szt					Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Ziemiaki z koperkiem gotowane () 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 gotowane () 180 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 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 gotowane () 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 gotowane () 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: 2588.78 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 395.12 g; W tym cukry: 96.40 g; Błonnik pok.: 39.68 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2376.28 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 364.64 g; W tym cukry: 85.14 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 9.94 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa		
2024-03-25 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 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>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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		
	Kolacja	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 JĘCZ.</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>) Pasztet 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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: 2670.87 kcal; Białko ogółem: 67.30 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 510.23 g; W tym cukry: 130.19 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2350.20 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 9.96 g; Węglowodany ogółem: 417.12 g; W tym cukry: 98.90 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 8.21 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa	
2024-03-26 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 gotowane () 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 gotowane () 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 gotowane () 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 gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwitnita 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 osl.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: 2643.67 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 448.98 g; W tym cukry: 138.16 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2351.27 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 407.69 g; W tym cukry: 118.22 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 9.01 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (<u>SEL.</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>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 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>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>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 Twarożek z koperkiem 50 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 b/c 250 ml
	II ŚN	Mandarynka 1 szt				
Obiad	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 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.</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.</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 b/c 200 ml				
Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurczak 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</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>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g, 2 szt (<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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurczak 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 wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1563.67 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 38.56 g; Kw. tł. nasy.: 9.17 g; Węglowodany ogółem: 226.41 g; W tym cukry: 51.54 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2251.47 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 331.91 g; W tym cukry: 86.38 g; Błonnik pok.: 18.76 g; Sól: 3.74 g;	Wartość energetyczna: 3364.12 kcal; Białko ogółem: 128.81 g; Tłuszcz: 129.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 426.74 g; W tym cukry: 108.55 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2472.65 kcal; Białko ogółem: 113.66 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 386.75 g; W tym cukry: 88.06 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 8.18 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: 2159.15 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 337.33 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 6.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ.</u>) Sałatka meksykańska z fasolą* 100 g (<u>SEL</u>) Sałata 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 Sałata 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka meksykańska z fasolą* 100 g (<u>SEL</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ.</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 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, SÓZ.</u>) Sałata 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* 200 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	Jabiko 1 szt 1 szt					Jabiko 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 Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 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 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>) 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 30 g 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>) 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 Pyszna schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 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 Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 1780.51 kcal; Białko ogółem: 77.95 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasyt.: 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. nasyt.: 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: 2676.22 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kw. tł. nasyt.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 404.74 g; W tym cukry: 81.44 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2274.42 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasyt.: 11.44 g; Węglowodany ogółem: 388.11 g; W tym cukry: 91.99 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 474.12 kcal; Białko ogółem: 16.44 g; Tłuszcz: 22.27 g; Kw. tł. nasyt.: 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. nasyt.: 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa	
2024-03-29 piątek	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>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<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 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>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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
		Banan 1szt. 1 szt					Banan 1szt. 1 szt
2024-03-29 piątek	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, 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>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g 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>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) 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	
		Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g					Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g
2024-03-29 piątek	Kolejacja	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 osl.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>)	
		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: 2556.04 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 446.11 g; W tym cukry: 121.14 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2222.06 kcal; Białko ogółem: 74.21 g; Tłuszcz: 39.21 g; Kw. tł. nasy.: 9.16 g; Węglowodany ogółem: 411.60 g; W tym cukry: 101.50 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 8.16 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa	
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 100 g (<u>RYB, MLE.</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>) Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) 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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g 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>) Ser żółty 50 g (<u>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 Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 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	Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka wykwinna 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 Pulpet rybno-warzywny*(bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 50 ml (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Marchew gotowana z olejem () 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 Pulpet rybno-warzywny* 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 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 Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka wykwinna 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>)	
	Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) 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>) Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyszka 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 Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 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: 1502.38 kcal; Białko ogółem: 49.84 g; Tłuszcz: 32.78 g; Kw. tł. nasy.: 5.79 g; Węglowodany ogółem: 261.31 g; W tym cukry: 65.89 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 2040.17 kcal; Białko ogółem: 51.13 g; Tłuszcz: 44.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 369.23 g; W tym cukry: 101.74 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 2.25 g;	Wartość energetyczna: 2747.66 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 443.46 g; W tym cukry: 115.47 g; Błonnik pok.: 39.80 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2199.16 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 40.58 g; Kw. tł. nasy.: 9.10 g; Węglowodany ogółem: 393.39 g; W tym cukry: 96.77 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 598.02 kcal; Białko ogółem: 19.82 g; Tłuszcz: 32.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 58.87 g; W tym cukry: 0.39 g; Błonnik pok.: 3.68 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 2158.30 kcal; Białko ogółem: 66.04 g; Tłuszcz: 50.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 375.59 g; W tym cukry: 104.53 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 4.91 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa	
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ciwikla z chrzanem () 70 g (<u>MLE, S02.</u>) 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 Ciwikla z jabłkiem () 70 g Sałata zielona 10 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>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ciwikla z chrzanem () 70 g (<u>MLE, S02.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Ciwikla z jabłkiem () 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>) Ciwikla z chrzanem () 70 g (<u>MLE, S02.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		Mandarynka 1 szt					
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, 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	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
		Galaretką o smaku pomarańczowym 200 g					
	Kolejacja	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 JECZ.</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 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 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-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 żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kiel.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 kiel.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 kiel.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 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>) 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: 1504.57 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 24.42 g; Kw. tł. nasy.: 7.35 g; Węglowodany ogółem: 247.05 g; W tym cukry: 53.77 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2130.35 kcal; Białko ogółem: 80.47 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 350.09 g; W tym cukry: 72.64 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 3.46 g;	Wartość energetyczna: 2691.96 kcal; Białko ogółem: 82.85 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 448.77 g; W tym cukry: 124.71 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2232.36 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 36.72 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; Węglowodany ogółem: 393.86 g; W tym cukry: 70.03 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 8.84 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: 2103.57 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 41.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 350.16 g; W tym cukry: 82.35 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 6.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Ubogokaloryczna	BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa	
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</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>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 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>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	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 podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 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 Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędzina 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 Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	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	Ziemiaki z koperkiem gotowane () 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	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 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	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 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	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 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		Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 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	Mandarynka 1 szt	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 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>) 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 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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: 1668.13 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 214.94 g; W tym cukry: 33.28 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2394.13 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 350.29 g; W tym cukry: 103.95 g; Błonnik pok.: 18.44 g; Sól: 4.19 g;	Wartość energetyczna: 2957.17 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 460.66 g; W tym cukry: 141.56 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2651.03 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 401.36 g; W tym cukry: 108.19 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 8.70 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: 2667.59 kcal; Białko ogółem: 126.73 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 367.35 g; W tym cukry: 86.09 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 6.49 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,