

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	BIAL- MSWiA Bogatobiałkowa
2024-04-02 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> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 70 g ( <u>RYB, SEL, 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	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> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) 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> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	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> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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	Solferino () 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	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Chrupki kukurydziane 20 g				Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
	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> ) 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	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 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 Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) 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
	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> )	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> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2858.52 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 56.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 504.51 g; W tym cukry: 74.30 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 10.08 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: 2618.45 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 412.84 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2494.28 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz: 54.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 442.33 g; W tym cukry: 97.28 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2580.78 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 394.53 g; W tym cukry: 88.55 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 9.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	BIAL- MSWiA Bogatobiałkowa
2024-04-03 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 dodatkami 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	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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Sałatka meksykańska z fasolą* 100 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ) Sałata 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Rolada z łopatką wieprzowej 50 g Pomidor 70 g Sałata 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Rolada z łopatką wieprzowej 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml				Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	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 () 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	Grysikowa () 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> ) Buraczki po francusku z olejem () 100 g Sałatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 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				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	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 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	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 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 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 JĘCZ</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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	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> )	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> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2688.51 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 477.17 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 10.57 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: 2428.37 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 378.41 g; W tym cukry: 107.81 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2524.44 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 406.00 g; W tym cukry: 115.72 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2568.53 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 399.83 g; W tym cukry: 110.54 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 10.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIĄŁ- Płynna	BIĄŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIĄŁ- Kleikowa	BIĄŁ- MSWiA Podstawowa	BIĄŁ- MSWiA Łatwo strawna	BIĄŁ- MSWiA Bogatobiałkowa
2024-04-04 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 wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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	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 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
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				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
	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	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				Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
	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 Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 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 JECZ</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 osl.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> )	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 osl.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
	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> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: 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: 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: 2461.72 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 368.45 g; W tym cukry: 99.26 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2496.81 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 401.29 g; W tym cukry: 102.94 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2594.93 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 418.95 g; W tym cukry: 99.40 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 9.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	BIAL- MSWiA Bogatobiałkowa
2024-04-05 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, SOZ, 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	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ser topiony 25g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna 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 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> ) Ryba faszzerowana (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
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				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 brokuła * 20 g Sałata zielona 10 g
	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	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Siedz 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	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
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )				Banan 1szt. 1 szt
	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 łopatkı 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	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> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 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 JĘCZ</u> )	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 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> )	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: 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: 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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- Płynna		BIAŁ- Płynna	BIAŁ- Kleikowa	BIAŁ- MSWiA Podstawowa	BIAŁ- MSWiA Łatwo strawna	BIAŁ- MSWiA Bogatobiałkowa	
2024-04-06 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> ) Połedwica 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	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	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 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
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml				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	
	Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 120 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	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				Mandarynka 1 szt
	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	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> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> ) Surówka z marchwi () (z olejem) 100 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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> )	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: 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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	BIAL- MSWiA Bogatobiałkowa
2024-04-07 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 łopatki wieprzowej 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.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> ) kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 70 g	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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.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
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml					Jabłko 1 szt 1 szt
	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	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 Coleslaw () 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 wiśniowym b/c 200 ml	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u> )				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	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> ) 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	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> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
	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> )	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	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
		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: 3014.71 kcal; Białko ogółem: 120.52 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 490.79 g; W tym cukry: 103.30 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 9.42 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: 2399.96 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 320.03 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2533.32 kcal; Białko ogółem: 126.85 g; Tłuszcz: 75.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 346.87 g; W tym cukry: 74.43 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2694.52 kcal; Białko ogółem: 143.91 g; Tłuszcz: 81.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 357.37 g; W tym cukry: 81.74 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 9.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	BIAL- MSWiA Bogatobiałkowa
2024-04-08 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	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> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna 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> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna 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> ) 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
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
	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, SEL</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Dynia 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	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	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
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	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 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> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g		
		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: 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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	BIAL- MSWiA Bogatobiałkowa
2024-04-09 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> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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	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> ) Pasta z brokuła * 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	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	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 wykwintna 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				Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt
	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 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
	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> )	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: 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;	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;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	BIAL- MSWiA Bogatobiałkowa
2024-04-10 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> ) 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	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> ) 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> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 100 g ( <u>RYB, MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 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> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 100 g ( <u>RYB, MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )				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
	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	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				Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 1 szt
	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	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> )	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 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> )	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: 3146.18 kcal; Białko ogółem: 117.00 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 540.29 g; W tym cukry: 120.38 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 9.83 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: 2430.18 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 347.77 g; W tym cukry: 74.38 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2510.95 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 383.68 g; W tym cukry: 76.24 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2735.02 kcal; Białko ogółem: 120.04 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 410.39 g; W tym cukry: 85.80 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 9.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	BIAL- MSWiA Bogatobiałkowa
2024-04-11 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	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> ) Sałatka meksykańska z fasolą* 100 g ( <u>SEL</u> ) Sałata 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, SO2</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Pomidor 70 g Sałata 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> ) 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, SO2</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				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
	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	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	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> ) Poledwica 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	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 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 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 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
	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> )	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> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 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: 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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIĄŁ- Płynna	BIĄŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIĄŁ- Kleikowa	BIĄŁ- MSWiA Podstawowa	BIĄŁ- MSWiA Łatwo strawna	BIĄŁ- MSWiA Bogatobiałkowa
2024-04-12 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	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	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 faszerowana (dorsz) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g
	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 JĘCZ</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, S02, 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	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</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 JĘCZ</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 JĘCZ</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
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Chrupki kukurydziane 20 g				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt
	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	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 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> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK 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> )		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: 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;	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: 9.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- Płynna	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Kleikowa	BIAL- MSWiA Podstawowa	BIAL- MSWiA Łatwo strawna	BIAL- MSWiA Bogatobiałkowa
2024-04-13 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> ) Poledwica Sopotcka 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	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna 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> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Galaretki 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
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
	Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )
	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> ) 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	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> ) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml		Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK) 1 szt Suchary b/c (tylko USK) 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	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: 2839.24 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 502.34 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 9.99 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: 2376.13 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 361.50 g; W tym cukry: 90.39 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2467.83 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 402.98 g; W tym cukry: 92.47 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2802.16 kcal; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 449.08 g; W tym cukry: 127.94 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 8.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIĄŁ- Płynna	BIĄŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIĄŁ- Kleikowa	BIĄŁ- MSWiA Podstawowa	BIĄŁ- MSWiA Łatwo strawna	BIĄŁ- MSWiA Bogatobiałkowa
2024-04-14 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 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> ) Twarożek z ziołami 70 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	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ</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 Mandarynka 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ</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 jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki 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	Dyniowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</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	Dyniowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	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> ) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 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 o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g		
		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: 2681.18 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 461.89 g; W tym cukry: 90.41 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 9.30 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: 2303.06 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 351.18 g; W tym cukry: 94.10 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2293.39 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 366.04 g; W tym cukry: 90.73 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2637.12 kcal; Białko ogółem: 135.71 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 382.70 g; W tym cukry: 89.01 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 9.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIĄŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wętrobowa, żółatkowa)	BIĄŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzustkowa)	BIĄŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIĄŁ- MSWiA Niskobiałkowa/moczniciowa	BIĄŁ- MSWiA Bogatoresztkowa	BIĄŁ- MSWiA Ubogokaloryczna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) 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 ( <b>SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 15 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. wody w osł.niejad 20 g Pomidor 50 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Knedle z truskawkami * 300 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
PD	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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb tostowy pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Schab gotowany 40 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2524.29 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 418.91 g; W tym cukry: 106.42 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 1959.48 kcal; Białko ogółem: 76.62 g; Tłuszcz: 31.66 g; Kw. tł. nasy.: 7.57 g; Węglowodany ogółem: 353.70 g; W tym cukry: 97.87 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 2193.60 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 316.68 g; W tym cukry: 44.25 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2160.99 kcal; Białko ogółem: 44.40 g; Tłuszcz: 37.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 431.13 g; W tym cukry: 117.14 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2464.68 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 381.68 g; W tym cukry: 105.49 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 1678.24 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 39.73 g; Kw. tł. nasy.: 9.03 g; Węglowodany ogółem: 264.74 g; W tym cukry: 66.98 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 6.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wętrobowa, żółdkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzustkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- MSWiA Niskobiałkowa/mocznicowa	BIAŁ- MSWiA Bogatoresztkowa	BIAŁ- MSWiA Ubogokaloryczna
2024-04-03 środa	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.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 ( <b>SEL,</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Rolada z łopatkı wieprzowej 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka meksykańska z fasolą* 100 g ( <b>JAJ, SEL, GOR,</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.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 ( <b>MLE,</b> <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka meksykańska z fasolą* 100 g ( <b>JAJ, SEL, GOR,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.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	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Sałatka meksykańska z fasolą* 100 g ( <b>JAJ, SEL, GOR,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.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
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <b>GLU PSZ,</b> <b>SEL,</b> ) Buraczki oprószane () 200 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ,</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Buraczki oprószane () 200 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ,</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <b>GLU PSZ,</b> <b>SEL,</b> ) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR,</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <b>GLU PSZ,</b> <b>SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Buraczki oprószane () 200 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ,</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <b>GLU PSZ,</b> <b>SEL,</b> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR,</b> ) Buraczki po francusku z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <b>GLU PSZ,</b> <b>SEL,</b> ) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR,</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	
Kolejnia		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE,</b> <b>GOR,</b> ) 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 ( <b>SEL,</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Filet z kurczaka gotowany 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE,</b> <b>GOR,</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g ( <b>może zawierać: MLE,</b> <b>GOR,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ,</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE,</b> <b>GOR,</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE,</b> <b>GOR,</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Serek a'la homogenizowany 20 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb tostowy pszenny 30 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Serek a'la homogenizowany 20 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Serek a'la homogenizowany 20 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 50 g
		Wartość energetyczna: 2597.73 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 436.27 g; W tym cukry: 138.96 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 1979.83 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 29.55 g; Kw. tł. nasy.: 6.27 g; Węglowodany ogółem: 341.45 g; W tym cukry: 113.05 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2019.45 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 291.08 g; W tym cukry: 41.86 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2028.06 kcal; Białko ogółem: 53.08 g; Tłuszcz: 35.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 388.83 g; W tym cukry: 135.61 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2393.87 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 372.80 g; W tym cukry: 105.42 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 10.24 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIĄŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wętrobową, żółdkową)	BIĄŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzustkową)	BIĄŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIĄŁ- MSWiA Niskobiałkowa/mocznikowa	BIĄŁ- MSWiA Bogatoresztkowa	BIĄŁ- MSWiA Ubogokaloryczna
2024-04-04 czwartek	Śniadanie Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna 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> ) 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> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Sałata 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> ) 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	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
	II ŚN 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-wędliną 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-wędliną wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 50 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 50 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) 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> ) Pomidor 50 g
	Obiad Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto wegetariańskie* 200 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	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
	PD 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> ) 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.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 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.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 JĘCZ,</u> )	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 JĘCZ,</u> )
	PN Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ,</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	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )		
	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: 312.66 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: 1810.38 kcal; Białko ogółem: 45.32 g; Tłuszcz: 43.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; W tym cukry: 88.35 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2225.29 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 324.50 g; W tym cukry: 64.76 g; Błonnik pok.: 40.27 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 1677.48 kcal; Białko ogółem: 78.62 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 9.14 g; Węglowodany ogółem: 245.71 g; W tym cukry: 59.92 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 6.12 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wętrobowa, żółdkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzustkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- MSWiA Niskobiałkowa/mocznicowa	BIAŁ- MSWiA Bogatoresztkowa	BIAŁ- MSWiA Ubogokaloryczna
2024-04-05 piątek	Śniadanie Platki 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 białek 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki 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	Platki 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	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
	II ŚN Galaretką o smaku brzoskwińowym 200 g		Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z brokuła * 20 g Sałata zielona 10 g	Galaretką o smaku brzoskwińowym 200 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pasta z brokuła * 20 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Galaretką o smaku brzoskwińowym 200 g
	Obiad 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 Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	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
	PD Banan 1szt. 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 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> ) 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt 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 JĘCZ.</u> )	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN 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	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wętrobowa, żóładkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzuskowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- MSWiA Niskobiałkowa/mocznicowa	BIAŁ- MSWiA Bogatoresztkowa	BIAŁ- MSWiA Ubogokaloryczna
Śniadanie	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> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy 230 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy 230 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy 230 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</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
PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Mandarynka 1 szt			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Makaron na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego () 50 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Makaron na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Surówka z marchwi () (z olejem) 100 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) 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 JECZ</u> )
PZ	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Serek homo. naturalny 20 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 50 g	Chleb tostowy 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 Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 20 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 20 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Serek homo. naturalny 20 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wętrobowa, żółdkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzustkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- MSWiA Niskobiałkowa/mocznicowa	BIAŁ- MSWiA Bogatoresztkowa	BIAŁ- MSWiA Ubogokaloryczna
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) 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 ( <b><u>SEL.</u></b> ) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> ) Rolada z łopatkii wieprzowej 60 g Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b><u>SEL, GLU OW.</u></b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) 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 ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 50 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) 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 ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 50 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> ) 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 ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 40 g Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml ( <b><u>GLU PSZ, GOR.</u></b> ) Surówka Coleslaw () 200 g ( <b><u>JAJ, MLE, GOR.</u></b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 50 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> ) Surówka Coleslaw () 100 g ( <b><u>JAJ, MLE, GOR.</u></b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 50 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u></b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Dżem 25 g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 15 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )	Chleb żytni razowy 65 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 20 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb tostowy pszenno-żytni 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> ) Rolada z łopatkii wieprzowej 40 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 20 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 20 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 20 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2733.78 kcal; Białko ogółem: 123.63 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 400.81 g; W tym cukry: 118.38 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2280.32 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 329.18 g; W tym cukry: 104.11 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2240.09 kcal; Białko ogółem: 128.42 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 274.97 g; W tym cukry: 47.30 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2051.08 kcal; Białko ogółem: 59.80 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 356.43 g; W tym cukry: 113.21 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2291.08 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 72.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 301.64 g; W tym cukry: 77.04 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 7.29 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (węłrowbowa, żoładkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzustkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węłowodanów	BIAŁ- MSWiA Niskobiałkowa/moczniciowa	BIAŁ- MSWiA Bogatoresztkowa	BIAŁ- MSWiA Ubogokaloryczna
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podłaska 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> ) Sałata 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 mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałata 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 podłaska 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, S02,</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, S02,</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II ŚN	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	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</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 mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pulpet drobiowy 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	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
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszaný 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 Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb mieszaný 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 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 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> )	Platki 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> )
PN	Chleb mieszaný pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb tostowy 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 osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )	Chleb mieszaný 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 żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 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: 2030.01 kcal; Białko ogółem: 55.04 g; Tłuszcz: 40.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 374.28 g; W tym cukry: 119.34 g; Błonnik pok.: 25.28 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;	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;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK**

	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wętrobowa, żółdkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzustkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- MSWiA Niskobiałkowa/mocznicowa	BIAŁ- MSWiA Bogatoresztkowa	BIAŁ- MSWiA Ubogokaloryczna
2024-04-09 wtorek	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pasta z brokuła * 50 g Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml
	Obiad Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką*() 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką*() (bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 40 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką*() 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD Banan 1szt. 1 szt		Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt		
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 15 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb tostowy pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		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 Bogatoresztkowa	BIAŁ- MSWiA Ubogokaloryczna
2024-04-10 środa	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> ) 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	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 100 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 100 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Jabłko 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		
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 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 kiszonej () 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 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 mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 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 wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka 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
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Mandarynka 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
	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> ) 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> )	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Rolada z łopatki 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> )	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 30 g ( <u>MLE.</u> ) 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> )	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 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> ) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb tostowy pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		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: 2331.86 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 324.10 g; W tym cukry: 35.72 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 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: 2303.70 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 354.51 g; W tym cukry: 97.51 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 1607.14 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 37.10 g; Kw. tł. nasy.: 8.10 g; Węglowodany ogółem: 243.43 g; W tym cukry: 51.78 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 5.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wętrobowa, żółądkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzustkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- MSWiA Niskobiałkowa/mocznicowa	BIAŁ- MSWiA Bogatoresztkowa	BIAŁ- MSWiA Ubogokaloryczna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Sałatka meksykańska z fasolą* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Sałatka meksykańska z fasolą* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Sałatka meksykańska z fasolą* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN	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	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Klopsik wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Klopsik wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos mięsno-warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z warzywami* 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos mięsno-warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos mięsno-warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 20 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb tostowy pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g	Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 20 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Serek homo. naturalny 20 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 10 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: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 1780.51 kcal; Białko ogółem: 77.95 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; Węglowodany ogółem: 269.04 g; W tym cukry: 68.79 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 6.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wętrobowa, żóładkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzustkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- MSWiA Niskobiałkowa/mocznicowa	BIAŁ- MSWiA Bogatoresztkowa	BIAŁ- MSWiA Ubogokaloryczna
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 białek z koperkiem 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 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> ) 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 Sałata 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> ) 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 jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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
II ŚN	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 Sałata zielona 10 g	Banan 1szt. 1 szt		
Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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	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
PD	Galaretką o smaku pomarańczowym 200 g Galaretką o smaku pomarańczowym 200 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Galaretką 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 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Rolada z łopatkı wieprzowej 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb 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> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Sałata 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 Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	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 JĘCZ.</u> )
PN	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-wędłina 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: 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;	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;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wętrobowo, żółdkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzustkowa)	BIAŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- MSWiA Niskobiałkowa/mocznicowa	BIAŁ- MSWiA Bogatoresztkowa	BIAŁ- MSWiA Ubogokaloryczna
2024-04-13 sobota	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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 15 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II śN	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 Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka 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 () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik drobiowy z udźca 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/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> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/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> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego - dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego - dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego - dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
PN	PN	Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Chleb tostowy pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2642.77 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 439.39 g; W tym cukry: 120.71 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2129.35 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz: 50.01 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 345.57 g; W tym cukry: 101.85 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 2289.15 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 321.57 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 1949.16 kcal; Białko ogółem: 52.00 g; Tłuszcz: 36.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 368.72 g; W tym cukry: 112.74 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 4.03 g;	Wartość energetyczna: 2303.34 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 353.63 g; W tym cukry: 92.81 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1641.49 kcal; Białko ogółem: 74.64 g; Tłuszcz: 42.55 g; Kw. tł. nasy.: 7.10 g; Węglowodany ogółem: 252.56 g; W tym cukry: 63.32 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 4.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIĄŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (wątrobowa, żółdkowa)	BIĄŁ- MSWiA Z ogr. tłuszczu (trzustkowa)	BIĄŁ- MSWiA Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIĄŁ- MSWiA Niskobiałkowa/mocznicowa	BIĄŁ- MSWiA Bogatoresztkowa	BIĄŁ- MSWiA Ubogokaloryczna
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podłaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna podłaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt		
	Obiad	Dyniowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 40 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 15 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb tostowy pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2501.29 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 410.44 g; W tym cukry: 105.15 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 1827.06 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 28.62 g; Kw. tł. nasy.: 6.48 g; Węglowodany ogółem: 310.17 g; W tym cukry: 70.30 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2115.10 kcal; Białko ogółem: 121.66 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 276.18 g; W tym cukry: 35.84 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 1909.31 kcal; Białko ogółem: 58.29 g; Tłuszcz: 31.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 363.39 g; W tym cukry: 87.53 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 2087.01 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 47.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 333.27 g; W tym cukry: 82.54 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 1479.28 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 24.50 g; Kw. tł. nasy.: 7.39 g; Węglowodany ogółem: 241.70 g; W tym cukry: 48.10 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 5.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) 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 Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) 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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, 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> ) 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> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
Obiad	Solferino (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Żrazik 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	Solferino () 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	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Żrazik 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		Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Żrazik 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	Jabłko 1 szt 1 szt				Gruszka 1szt. 150 g
Kolacja	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 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 Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2246.59 kcal; Białko ogółem: 79.33 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 344.47 g; W tym cukry: 95.65 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 4.25 g;	Wartość energetyczna: 2733.74 kcal; Białko ogółem: 76.31 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 487.90 g; W tym cukry: 121.15 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2364.51 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 50.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.58 g; Węglowodany ogółem: 404.38 g; W tym cukry: 96.77 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 8.49 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: 2183.89 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 365.03 g; W tym cukry: 88.53 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 8.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- MSWiA Bezglutenowa		BIAŁ- MSWiA Wegetariańska	BIAŁ- MSWiA Bezmleczna	BIAŁ- MSWiA Kanapki	BIAŁ- MSWiA Niskocholesterolowa	
2024-04-03 środa	Śniadanie	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 łopatkki wieprzowej 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , 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> , Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Rolada z łopatkki 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	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Żrazik 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	Grycikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety z brokuła* 150 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	Grycikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Żrazik 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	Grycikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Żrazik 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	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ,)	
	Kolacja	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 tostiowa- 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 JĘCZ</u> ,)	
	PN	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: 2282.94 kcal; Białko ogółem: 81.83 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 365.17 g; W tym cukry: 128.64 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 4.08 g;	Wartość energetyczna: 3110.49 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 98.50 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 489.99 g; W tym cukry: 139.20 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2376.64 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 45.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 421.00 g; W tym cukry: 129.56 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 9.98 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: 2238.07 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 367.77 g; W tym cukry: 101.18 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 10.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- MSWiA Bezglutenowa		BIAŁ- MSWiA Wegetariańska	BIAŁ- MSWiA Bezmleczna	BIAŁ- MSWiA Kanapki	BIAŁ- MSWiA Niskocholesterolowa	
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	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.</u> , <u>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.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE.</u> , <u>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.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE.</u> , <u>GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE.</u> , <u>GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE.</u> , <u>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.</u> , <u>MLE.</u> , <u>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.</u> , <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>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.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>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 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.</u> , <u>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.</u> , <u>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.</u> , <u>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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )			Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2164.53 kcal; Białko ogółem: 74.83 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 334.95 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 4.32 g;	Wartość energetyczna: 2468.61 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz: 72.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 388.46 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2412.95 kcal; Białko ogółem: 81.20 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 378.08 g; W tym cukry: 79.06 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 9.27 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: 2217.38 kcal; Białko ogółem: 84.78 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 351.28 g; W tym cukry: 90.36 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 7.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa
2024-04-05 piątek	Śniadanie	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</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna pograska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna pograska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> , Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z białek 50 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Galaretką o smaku brzoskwiowym 200 g				Galaretką o smaku brzoskwiowym 200 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> , Sos cytrynowy 50 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> , Sos cytrynowy 50 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt				Banan 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb 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</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> , 	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Dżem 25 g 1 szt Rolada z łąpatki 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</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> , 
	PN	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</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>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: 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 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- MSWiA Bezglutenowa		BIAŁ- MSWiA Wegetariańska		BIAŁ- MSWiA Bezmleczna		BIAŁ- MSWiA Kanapki		BIAŁ- MSWiA Niskocholesterolowa	
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 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>SEZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 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 z/c 200 ml					Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		
	Obiad	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 JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy 230 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy 230 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki po francusku z olejem () 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 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 JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Surówka z marchwi () (z olejem) 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )			
	PN	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: 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 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretka 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 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>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.</u> , <u>GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>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 Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 70 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> , <u>GLU OW.</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>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 Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki 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	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety sojowe 90 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka Colesław () 200 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki 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.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Surówka Colesław () 100 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>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> )
	Kolacja	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.</u> , <u>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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>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.</u> , <u>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.</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )
PN		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.</u> , <u>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.</u> , <u>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.</u> , <u>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: 2213.65 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 16.35 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2637.58 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 395.93 g; W tym cukry: 96.68 g; Błonnik pok.: 40.03 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2425.08 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 365.45 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 9.99 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: 2256.53 kcal; Białko ogółem: 122.30 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 300.65 g; W tym cukry: 59.44 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 7.40 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- MSWiA Bezglutenowa		BIAŁ- MSWiA Wegetariańska	BIAŁ- MSWiA Bezmleczna	BIAŁ- MSWiA Kanapki	BIAŁ- MSWiA Niskocholesterolowa	
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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, S02.</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	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> ) Jabiko 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> ) Jabiko 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 b/c 200 ml	
	Kolacja	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> ) Paszтет 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 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> ) 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 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: 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 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	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, JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna poglaska 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, JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna poglaska 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 z/c 200 ml				Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml
	Obiad	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 wykwinna 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 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 JEĆZ.</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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )
	PN	Chleb bezglutenowy 30 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 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 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- MSWiA Bezglutenowa		BIAŁ- MSWiA Wegetariańska	BIAŁ- MSWiA Bezmleczna	BIAŁ- MSWiA Kanapki	BIAŁ- MSWiA Niskocholesterolowa	
2024-04-10 środa	Śniadanie	Ryż 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.</u> <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.</u> <u>GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 100 g ( <u>RYB.</u> <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.</u> <u>GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <u>RYB.</u> <u>SEL.</u> ) 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.</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g ( <u>RYB.</u> <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE.</u> <u>GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Mandarynka 1 szt			Mandarynka 1 szt	
	Obiad	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE.</u> <u>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.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Kotlet z jaj 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <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.</u> <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <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.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	
	Kolacja	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.</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JECZ.</u> )	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2294.95 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 348.93 g; W tym cukry: 86.63 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 4.00 g;	Wartość energetyczna: 3407.60 kcal; Białko ogółem: 126.88 g; Tłuszcz: 128.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 443.76 g; W tym cukry: 108.80 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2437.14 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.05 g; Węglowodany ogółem: 397.57 g; W tym cukry: 89.77 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 491.70 kcal; Białko ogółem: 17.68 g; Tłuszcz: 20.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 59.95 g; W tym cukry: 2.83 g; Błonnik pok.: 3.68 g; Sól: 1.64 g;	Wartość energetyczna: 2214.03 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 356.59 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 7.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- MSWiA Bezglutenowa		BIAŁ- MSWiA Wegetariańska	BIAŁ- MSWiA Bezmleczna	BIAŁ- MSWiA Kanapki	BIAŁ- MSWiA Niskocholesterolowa	
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	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 osł.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> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka 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> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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, S02.</u> ) Pomidor 70 g	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Salatka meksykańska z fasolą* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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 (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Makaron bezglutenowy 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego)(bez glutenu) 150 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz sojowy z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb 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 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 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 JĘCZ.</u> )
PN	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 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> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Serek homo. naturalny 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2045.29 kcal; Białko ogółem: 74.87 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 305.15 g; W tym cukry: 59.58 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2676.22 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 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. nasy.: 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. nasy.: 12.58 g; Węglowodany ogółem: 59.56 g; W tym cukry: 2.25 g; Błonnik pok.: 4.21 g; Sól: 2.50 g;	Wartość energetyczna: 2150.00 kcal; Białko ogółem: 84.20 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 324.87 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 7.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- MSWiA Bezglutenowa		BIAŁ- MSWiA Wegetariańska		BIAŁ- MSWiA Bezmleczna		BIAŁ- MSWiA Kanapki		BIAŁ- MSWiA Niskocholesterolowa	
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 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> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z białek z natką pietruszki 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml			
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt					Banan 1szt. 1 szt		
	Obiad	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 ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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, SO2, MCK.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml			
	PD	Galaretką o smaku pomarańczowym 200 g					Galaretką o smaku pomarańczowym 200 g		
	Kolacja	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 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )			
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
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 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- MSWiA Bezglutenowa	BIAL- MSWiA Wegetariańska	BIAL- MSWiA Bezmleczna	BIAL- MSWiA Kanapki	BIAL- MSWiA Niskocholesterolowa
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ,) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędziona,parzona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Paszтет z ciecierzycy () 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędziona,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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Sałata zielona 20 g	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</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	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 50 ml ( <u>SEL</u> ,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kotlety z brokuła* 300 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Buraczki gotowane () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	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 bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędziona 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ,) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędziona 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> ,) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego - dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2131.56 kcal; Białko ogółem: 75.36 g; Tłuszcz: 52.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 345.71 g; W tym cukry: 100.70 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 3.24 g;	Wartość energetyczna: 3074.84 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 111.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 437.41 g; W tym cukry: 121.89 g; Błonnik pok.: 39.70 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2239.98 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 37.44 g; Kw. tł. nasy.: 9.56 g; Węglowodany ogółem: 399.51 g; W tym cukry: 104.63 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 496.76 kcal; Białko ogółem: 13.90 g; Tłuszcz: 23.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 58.78 g; W tym cukry: 0.39 g; Błonnik pok.: 3.68 g; Sól: 2.69 g;	Wartość energetyczna: 2290.78 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 365.61 g; W tym cukry: 100.73 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 6.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁYSTOK

BIAŁ- MSWiA Bezglutenowa		BIAŁ- MSWiA Wegetariańska		BIAŁ- MSWiA Bezmleczna		BIAŁ- MSWiA Kanapki		BIAŁ- MSWiA Niskocholesterolowa	
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU 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> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU 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> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml			
	II ŚN	Mandarynka 1 szt					Mandarynka 1 szt		
	Obiad	Dyniowa z makaronem (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	Dyniowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi z truskawkami* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 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	Dyniowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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				
	PD	Galelretka o smaku pomarańczowym 200 g					Galelretka o smaku pomarańczowym 200 g		
	Kolacja	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-wędłina 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> )				
	PN	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: 2054.59 kcal; Białko ogółem: 78.69 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 330.86 g; W tym cukry: 70.12 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 3.31 g;	Wartość energetyczna: 2423.15 kcal; Białko ogółem: 80.02 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 404.98 g; W tym cukry: 102.64 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2152.01 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 37.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.00 g; Węglowodany ogółem: 371.93 g; W tym cukry: 67.57 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 477.52 kcal; Białko ogółem: 15.46 g; Tłuszcz: 20.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 57.22 g; W tym cukry: 0.39 g; Błonnik pok.: 3.68 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 2021.10 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 41.90 g; Kw. tł. nasy.: 11.52 g; Węglowodany ogółem: 327.91 g; W tym cukry: 78.70 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 6.57 g;			

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
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,