

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                         | BIAL- Płynna | BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat   | BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat  | BIAL- DSK Podstawowa >13 lat  | BIAL- DSK Bogatobłonnikowa   | BIAL- DSK Łatwo strawna  |   |
|-------------------------|--------------|---|---|---|--|--|---|
| 2024-02-19 poniedziałek | Śniadanie    | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml<br>Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )  | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 30 g ( <u>RYB SEL</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 30 g ( <u>RYB SEL</u> )<br>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> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 30 g ( <u>RYB SEL</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
|                         | II ŚN        | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml  |   |   | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )   |  |   |
|                         | Obiad        | Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml   | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Pierogi leniwe z cukrem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Brokułowa z ryżem () 250 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Pierogi leniwe z cukrem () 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Pierogi leniwe z cukrem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml   | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Pierogi leniwe z cukrem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  |
|                         | PD           | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml  | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt  |   | Banan 1szt. 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt   |   |
|                         | Kolacja      | Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml   | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb żytni razowy 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   |
|                         | PN           | Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK UDSK) 1 szt<br>Kisiel o smaku truskawkowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml   | Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 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: 2583.36 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 38.17 g; Węglowodany ogółem: 397.29 g; W tym cukry: 185.41 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 5.40 g;  | Wartość energetyczna: 2125.91 kcal; Białko ogółem: 64.65 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 337.01 g; W tym cukry: 172.71 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 4.83 g;  | Wartość energetyczna: 3018.74 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kw. tł. nasy.: 40.55 g; Węglowodany ogółem: 486.47 g; W tym cukry: 186.02 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 7.81 g;   | Wartość energetyczna: 2602.13 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 83.60 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 388.11 g; W tym cukry: 152.95 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 6.51 g;   | Wartość energetyczna: 2419.97 kcal; Białko ogółem: 78.35 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 404.46 g; W tym cukry: 186.97 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 3.93 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   | BIAL- Płynna  | BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat  | BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat  | BIAL- DSK Podstawowa >13 lat  | BIAL- DSK Bogatobłonnikowa   | BIAL- DSK Łatwo strawna   |   |
|-------------------|---|--|---|---|--|---|---|
| 2024-02-20 wtorek | Śniadanie   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )  | Chleb żytni staropolski 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )              | Chleb żytni staropolski 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )          | Chleb żytni staropolski 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )  | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR</u> )<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) |
|                   | II SN   | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt  |   |  |   |   |
|                   | Obiad   | Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml  | Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos koperkowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Soferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Soferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Dymna duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                         |
|                   | PD  | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml  | Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g  |   |  |   |   |
|                   | Kolacja   | Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml  | Bulka pszenna 50g, 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GÓR</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml           | Bulka pszenna 50g, 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 35 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GÓR</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml       | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bulka pszenna 50g, 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GÓR</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bulka pszenna 50g, 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   |
|                   | PN  | Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt<br>Kisiel o smaku cytrynowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml  | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</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: 2466.41 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 82.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 340.27 g; W tym cukry: 102.44 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 6.32 g; | Wartość energetyczna: 2061.51 kcal; Białko ogółem: 76.35 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 301.54 g; W tym cukry: 100.09 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 5.06 g;  | Wartość energetyczna: 2870.81 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 427.39 g; W tym cukry: 103.64 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 8.73 g;   | Wartość energetyczna: 2462.27 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 369.29 g; W tym cukry: 109.00 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 6.03 g;   | Wartość energetyczna: 2504.76 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 376.87 g; W tym cukry: 108.54 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 6.01 g;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                  | BIAL- Płynna  | BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat  | BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat  | BIAL- DSK Podstawowa >13 lat   | BIAL- DSK Bogatobłonnikowa   | BIAL- DSK Łatwo strawna   |   |
|------------------|---|--|---|--|--|---|---|
| 2024-02-21 środa | Śniadanie   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml<br>Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )  | Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g<br>Salatka meksykańska z fasolą* 150 g ( <u>JAJ SEL GOR</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g<br>Salatka meksykańska z fasolą* 100 g ( <u>JAJ SEL GOR</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )           | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g<br>Salatka meksykańska z fasolą* 150 g ( <u>JAJ SEL GOR</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) | Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g<br>Salatka meksykańska z fasolą* 150 g ( <u>JAJ SEL GOR</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawnej z salata lodową 40 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )   |
|                  | II ŚN   | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml   | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE</u> )  |  |  |   |   |
|                  | Obiad   | Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Kotlet mielony drobiowy z indyka 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Buraczki po francusku z olejem () 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Rosół z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki po francusku z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 220 g<br>Kotlet mielony drobiowy z indyka 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Buraczki po francusku z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Kotlet mielony drobiowy z indyka 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Salatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR</u> )<br>Buraczki po francusku z olejem () 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                 | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki oprószone () 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
|                  | PD  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml   | Gruszka 1szt. 150 g<br>Biszkopyt 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )  |  |  |   |   |
|                  | Kolacja   | Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml   | Chleb żytni staropolski 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb żytni staropolski 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml      | Chleb żytni staropolski 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml            | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawnej z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                        |
|                  | PN  | Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt<br>Kisiel o smaku wiśniowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )  |  | Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</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: 2522.13 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz: 85.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 364.24 g; W tym cukry: 112.82 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 6.56 g; | Wartość energetyczna: 2021.46 kcal; Białko ogółem: 73.50 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 294.33 g; W tym cukry: 111.00 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 5.66 g;  | Wartość energetyczna: 2955.65 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 89.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 449.81 g; W tym cukry: 116.84 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 8.88 g;   | Wartość energetyczna: 2521.17 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 85.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 363.30 g; W tym cukry: 106.03 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 7.96 g;   | Wartość energetyczna: 2040.17 kcal; Białko ogółem: 81.80 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 312.60 g; W tym cukry: 109.67 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 6.59 g;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                     | BIAL- Płynna  | BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat  | BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat   | BIAL- DSK Podstawowa >13 lat   | BIAL- DSK Bogatobłonnikowa  | BIAL- DSK Łatwo strawna  |  |
|---------------------|---|--|--|--|---|--|--|
| 2024-02-22 czwartek | Sniadanie   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml<br>Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )  | Bułka pszenno- żytnia z ziarnami 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Sałatka jarzynowa* 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Sałatka jarzynowa* 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenno- żytnia z ziarnami 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Sałatka jarzynowa* 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) | Bułka pszenno- żytnia z ziarnami 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )     | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) |
|                     | II ŚN   | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml   | Banan 1szt. 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )   |  |   |  | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt   |
|                     | Obiad   | Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml  | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> )<br>Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <u>JAJ</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z selera i marchwi z olejem () 120 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <u>JAJ</u> )<br>Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z selera i marchwi z olejem () 120 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <u>JAJ</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z selera i marchwi z olejem () 120 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <u>JAJ</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g<br>Surówka z selera i marchwi z olejem () 120 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                  |
|                     | PD  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml   | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml   |  |   |  |  |
|                     | Kolejca   | Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  |
|                     | PN  | Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt<br>Kisiel o smaku truskawkowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml  | 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: 2509.07 kcal; Białko ogółem: 73.79 g; Tłuszcz: 75.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 399.68 g; W tym cukry: 129.62 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 7.18 g; | Wartość energetyczna: 2101.98 kcal; Białko ogółem: 67.49 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 323.94 g; W tym cukry: 127.64 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 6.62 g;   | Wartość energetyczna: 2947.15 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 484.13 g; W tym cukry: 129.62 g; Błonnik pok.: 44.35 g; Sól: 10.41 g;  | Wartość energetyczna: 2488.43 kcal; Białko ogółem: 80.10 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 399.90 g; W tym cukry: 134.90 g; Błonnik pok.: 40.54 g; Sól: 7.00 g;  | Wartość energetyczna: 2290.56 kcal; Białko ogółem: 65.63 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 364.17 g; W tym cukry: 128.53 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 6.00 g;   |  |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK**

|                   |           | BIAL- Płynna  | BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat   | BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat  | BIAL- DSK Podstawowa >13 lat   | BIAL- DSK Bogatobłonnikowa   | BIAL- DSK Łatwo strawna  |  |
|-------------------|-----------|---|---|---|--|--|--|--|
| 2024-02-23 piątek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )   | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb żytni staropolski 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni staropolski 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Płatki kukurydziane na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb żytni staropolski 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |  |
|                   | II SN     | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml   | Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )  |   |  |  |  |  |
|                   | Obiad     | Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml   | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Ryba smażona (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Pomidorowa z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Ryba smażona (Dorsz) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 220 g<br>Ryba smażona (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                                       | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   |  |
|                   | PD        | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml  | Galaretko o smaku brzoskwińowym 200 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt   | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Galaretko o smaku brzoskwińowym 200 g   |  |  |  |  |
|                   | Kolacja   | Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml   | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                          |  |
|                   | PN        | Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt<br>Kisiel o smaku cytrynowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml   | Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )  | Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )   |  |  |  | Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>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: 2345.35 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 346.93 g; W tym cukry: 145.97 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 4.78 g;  | Wartość energetyczna: 1913.34 kcal; Białko ogółem: 70.63 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 299.00 g; W tym cukry: 145.65 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 4.23 g;  | Wartość energetyczna: 2963.20 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 81.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 463.74 g; W tym cukry: 153.50 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 7.90 g;  | Wartość energetyczna: 2339.04 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 358.52 g; W tym cukry: 153.09 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 5.29 g;   | Wartość energetyczna: 2425.52 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 390.68 g; W tym cukry: 180.29 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 5.32 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   |           | BIAL- Płynna  | BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat  | BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat   | BIAL- DSK Podstawowa >13 lat   | BIAL- DSK Bogatobłonnikowa   | BIAL- DSK Łatwo strawna  |
|-------------------|-----------|---|--|--|--|--|--|
| 2024-02-24 sobota | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml<br>Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> ) | Chleb żytni razowy 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Ketchup 15g saszetka 1 szt       | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Ketchup 15g saszetka 1 szt       | Chleb żytni razowy 140 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Ketchup 15g saszetka 1 szt   | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Ketchup 15g saszetka 1 szt                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 40 g<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )                           |
|                   | II SN     | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml   | Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )   |  |  |  |  |
|                   | Obiad     | Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml                               | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Grochowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> )<br>Kasza gryczana 220 g<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                          | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  |
|                   | PD        | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml  | Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Melon 100 g  | Melon 100 g<br>Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )  | Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Melon 100 g  |  |  |
|                   | Kolacja   | Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> )<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
|                   | PN        | Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt<br>Kisiel o smaku wiśniowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml                | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</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: 2380.83 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 88.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 309.16 g; W tym cukry: 82.33 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 8.25 g;   | Wartość energetyczna: 2002.87 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 255.59 g; W tym cukry: 80.85 g; Błonnik pok.: 17.12 g; Sól: 7.57 g;  | Wartość energetyczna: 3001.48 kcal; Białko ogółem: 124.01 g; Tłuszcz: 107.80 g; Kw. tł. nasy.: 42.15 g; Węglowodany ogółem: 404.65 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 11.80 g;   | Wartość energetyczna: 2444.56 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 90.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 327.01 g; W tym cukry: 89.76 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 8.01 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                      | BIAL- Płynna | BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat   | BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat  | BIAL- DSK Podstawowa >13 lat  | BIAL- DSK Bogatobłonnikowa  | BIAL- DSK Łatwo strawna   |   |
|----------------------|--------------|---|---|---|---|---|---|
| 2024-02-25 niedziela | Śniadanie    | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )   | Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 50 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z salata lodową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) |
|                      | II ŚN        | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml  | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml   |   |   |   |   |
|                      | Obiad        | Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml   | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g<br>Surówka Coleslaw () 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Grysikowa () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 50 g<br>Sos koperkowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka Coleslaw () 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                         | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 220 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g<br>Surówka Coleslaw () 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Surówka Coleslaw () 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                              | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  |
|                      | PD           | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml   | Banan 1szt. 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )  | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt  |   |   | Banan 1szt. 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )  |
|                      | Kolacja      | Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml          | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 50 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   |
|                      | PN           | Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt<br>Kisiel o smaku cytrynowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml   | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )   |   |   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )   | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>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: 2429.29 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 346.23 g; W tym cukry: 139.59 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 6.59 g;   | Wartość energetyczna: 1867.23 kcal; Białko ogółem: 68.13 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 297.95 g; W tym cukry: 137.65 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 5.33 g;  | Wartość energetyczna: 2771.17 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 80.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 408.92 g; W tym cukry: 140.62 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 8.71 g;   | Wartość energetyczna: 2438.62 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 341.98 g; W tym cukry: 139.03 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 6.22 g;   | Wartość energetyczna: 2329.09 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 324.71 g; W tym cukry: 121.89 g; Błonnik pok.: 18.44 g; Sól: 6.14 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                         | BIAL- Płynna  | BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat   | BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat  | BIAL- DSK Podstawowa >13 lat  | BIAL- DSK Bogatobłonnikowa   | BIAL- DSK Łatwo strawna  |   |
|-------------------------|---|---|---|---|--|--|---|
| 2024-02-26 poniedziałek | Śniadanie   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml<br>Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )   | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z mixem sałat 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z mixem sałat 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Chleb żytni razowy 140 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z mixem sałat 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z mixem sałat 50 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> )<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z mixem sałat 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) |
|                         | II ŚN   | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )  |   |  |  |   |
|                         | Obiad   | Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml   | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> )<br>Placki serniczki 300 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> )<br>Placki serniczki 150 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> )<br>Placki serniczki 300 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLUPSZ</u> )<br>Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> )<br>Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> )<br>Surówka z selera i jabłką () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLUPSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron z serem 300 g ( <u>GLUPSZ, MLE</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   |
|                         | PD  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml  | Mandarynka 1 szt<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> )   |   |  |  |   |
|                         | Kolejca   | Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml   | Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <u>SEL</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z mixem sałat 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g ( <u>SEL</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z mixem sałat 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <u>SEL</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z mixem sałat 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <u>SEL</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z mixem sałat 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <u>SEL</u> )<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z mixem sałat 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   |
|                         | PN  | Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt<br>Kisiel o smaku truskawkowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml   | Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLUPSZ, 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: 2654.96 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 112.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 333.35 g; W tym cukry: 135.19 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 4.73 g; | Wartość energetyczna: 2016.22 kcal; Białko ogółem: 67.08 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 285.07 g; W tym cukry: 118.19 g; Błonnik pok.: 18.54 g; Sól: 4.34 g;  | Wartość energetyczna: 3115.10 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 117.07 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 428.39 g; W tym cukry: 137.05 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 7.40 g;  | Wartość energetyczna: 2256.70 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 336.76 g; W tym cukry: 98.51 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 5.55 g;  | Wartość energetyczna: 2243.01 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 357.21 g; W tym cukry: 122.72 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 4.87 g;   |   |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   | BIAL- Płynna  | BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat  | BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat   | BIAL- DSK Podstawowa >13 lat   | BIAL- DSK Bogatobłonnikowa   | BIAL- DSK Łatwo strawna  |  |
|-------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| 2024-02-27 wtorek | Śniadanie   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml<br>Bulion warzywny () 250 ml ( <b>SEL</b> )   | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> )<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
|                   | II ŚN   | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml   | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>Wafle ryżowe 30 g  |  |  |  |  |
| Obiad             | Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml   | Wielowarzywna z zacierką*() 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Kotlet drobiowy panierowany 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka () 120 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Wielowarzywna z zacierką*() 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Kotlet drobiowy panierowany 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka () 120 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Wielowarzywna z zacierką*() 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 220 g<br>Kotlet drobiowy panierowany 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka () 120 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Wielowarzywna z zacierką*() 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Roladka drobiowa 90 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Wielowarzywna z zacierką*() (bez kalafiora) 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Roladka drobiowa 90 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Marchew oprószana z olejem () 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml              |  |
| PD                | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml  | Mandarynka 1 szt   |  |  |  | Jabłko 1 szt 1 szt   |  |
| Kolacja           | Bulion warzywny () 250 ml ( <b>SEL</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml  | Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml             | Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                      | Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  |  |
| PN                | Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt<br>Kisiel o smaku cytrynowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml   | Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> )  |  |  |  |  |  |
|                   | 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: 2371.91 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 355.69 g; W tym cukry: 77.25 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 6.63 g;  | Wartość energetyczna: 1908.58 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz: 50.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 296.03 g; W tym cukry: 73.72 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 5.51 g;  | Wartość energetyczna: 2872.48 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 452.05 g; W tym cukry: 77.43 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 9.88 g;   | Wartość energetyczna: 2339.26 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 341.66 g; W tym cukry: 81.53 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 6.47 g;  | Wartość energetyczna: 2260.68 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 336.15 g; W tym cukry: 77.98 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 6.50 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                  |   | BIAL- Płynna   | BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat  | BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat   | BIAL- DSK Podstawowa >13 lat   | BIAL- DSK Bogatobłonnikowa  | BIAL- DSK Łatwo strawna  |  |
|------------------|---|--|--|--|--|---|--|--|
| 2024-02-28 środa | Śniadanie   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 30 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 30 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 30 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 120 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawna 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )                      |  |
|                  | II ŚN   | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml  |  |  | Koktajl wielowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )   |   |  |  |
|                  | Obiad   | Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml  | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> )<br>Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 120 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml              | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> )<br>Kasza kuskus/sypko 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 120 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml              | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> )<br>Kasza kuskus/sypko 220 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 120 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> )<br>Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |  |
|                  | PD  | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml  |  |  | Banan 1szt. 1 szt<br>Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )  |   |  |  |
|                  | Kolacja   | Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml  | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser topiony 25g 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser topiony 25g 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb żytni razowy 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser topiony 25g 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  |  |
|                  | PN  | Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt<br>Kisiel o smaku wiśniowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml   |  | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt  |  |   | Dżem 25 g 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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: 2501.30 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 375.20 g; W tym cukry: 120.73 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 6.44 g; | Wartość energetyczna: 2055.00 kcal; Białko ogółem: 61.57 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 324.25 g; W tym cukry: 119.48 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 5.07 g;   | Wartość energetyczna: 3002.59 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 480.01 g; W tym cukry: 121.89 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 8.91 g;   | Wartość energetyczna: 2629.67 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 408.82 g; W tym cukry: 145.74 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 6.20 g;   | Wartość energetyczna: 2543.32 kcal; Białko ogółem: 84.52 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 408.44 g; W tym cukry: 139.08 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 5.56 g;  |  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                     |   | BIAL- Płynna  | BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat   | BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat  | BIAL- DSK Podstawowa >13 lat  | BIAL- DSK Bogatobłonnikowa  | BIAL- DSK Łatwo strawna   |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-02-29 czwartek | Śniadanie   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )   | Bułka pszenno- żytnia z ziarnami 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Salatka meksykańska z fasolą* 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Salatka meksykańska z fasolą* 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) | Bułka pszenno- żytnia z ziarnami 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> )<br>Salatka meksykańska z fasolą* 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) | Bułka pszenno- żytnia z ziarnami 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Salatka meksykańska z fasolą* 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z salata lodową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) |
|                     | II ŚN   | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml  | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )   |   | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )   |   | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )   |
|                     | Obiad   | Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml   | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 120 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Ogórkowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp () 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 120 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                                      | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 120 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Salatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Brokuł gotowany* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   |
|                     | PD  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml  |   |   | Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )   |   |   |
|                     | Kolacja   | Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na dietę podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na dietę podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na dietę podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na dietę podstawową z salata lodową 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   |
|                     | PN  | Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt<br>Kisiel o smaku cytrynowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml   | Wafle ryżowe 30 g<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g   |   | Wafle ryżowe 30 g<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>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: 2604.95 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 87.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 369.67 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 6.35 g; | Wartość energetyczna: 2186.18 kcal; Białko ogółem: 77.44 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 314.46 g; W tym cukry: 83.12 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 5.79 g;   | Wartość energetyczna: 3057.06 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 94.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 453.48 g; W tym cukry: 87.53 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 8.82 g;  | Wartość energetyczna: 2656.36 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 89.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 377.27 g; W tym cukry: 86.44 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 7.33 g;   | Wartość energetyczna: 2214.15 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 320.69 g; W tym cukry: 80.99 g; Błonnik pok.: 19.19 g; Sól: 5.59 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   | BIAL- Płynna | BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat   | BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat  | BIAL- DSK Podstawowa >13 lat  | BIAL- DSK Bogatobłonnikowa   | BIAL- DSK Łatwo strawna  |  |
|-------------------|--------------|---|---|---|--|--|--|
| 2024-03-01 piątek | Śniadanie    | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml<br>Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )  | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb żytni staropolski 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb żytni staropolski 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb żytni staropolski 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                              | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                       | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
|                   | II ŚN        | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml  | Melon 200 g   |   |  |  |  |
|                   | Obiad        | Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml   | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Eskalopka z dorsza 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                                      | Krupnik jęczmienny () 250 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Eskalopka z dorsza 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                                      | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 220 g<br>Eskalopka z dorsza 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Eskalopka z dorsza 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE</u> )<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Pulpet rybny (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Warzywa po grecku () 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   |
|                   | PD           | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml  | Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt  |   | Koktajl truskawkowy* 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt   |  | Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  |
|                   | Kolacja      | Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Powidła śliwkowe 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Powidła śliwkowe 30 g<br>Serek a'la homogenizowany 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Powidła śliwkowe 40 g<br>Serek a'la homogenizowany 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  |
|                   | PN           | Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt<br>Kisiel o smaku cytrynowym b/c (tylko USK i UDK) 200 ml  | Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt  | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt<br>Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )  |  |  | Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 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: 2281.79 kcal; Białko ogółem: 71.15 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 337.56 g; W tym cukry: 146.38 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 5.65 g;  | Wartość energetyczna: 1816.64 kcal; Białko ogółem: 53.40 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 284.01 g; W tym cukry: 137.81 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 4.71 g;  | Wartość energetyczna: 2827.46 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 442.61 g; W tym cukry: 152.79 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 8.38 g;   | Wartość energetyczna: 2401.28 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 362.22 g; W tym cukry: 152.34 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 5.66 g;   | Wartość energetyczna: 2267.80 kcal; Białko ogółem: 76.04 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 363.32 g; W tym cukry: 153.42 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 5.37 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   | BIAL- Płynna   | BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat  | BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat   | BIAL- DSK Podstawowa >13 lat   | BIAL- DSK Bogatobłonnikowa   | BIAL- DSK Łatwo strawna  |   |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|---|
| 2024-03-02 sobota | Śniadanie  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml<br>Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g<br>Ketchup 15g saszetka 1 szt<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g<br>Ketchup 15g saszetka 1 szt<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb żytni razowy 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g<br>Ketchup 15g saszetka 1 szt<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml      | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g<br>Ketchup 15g saszetka 1 szt<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR</u> )<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  |
|                   | II ŚN  | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  |  |  |  |   |
|                   | Obiad  | Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 90 g<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 220 g<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GÓR</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                 | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki gotowane () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  |
|                   | PD   | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml  | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> )   |  |  |  |   |
|                   | Kolacja  | Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml  | Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Salatka z makaronu-dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, S02</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) | Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Salatka z makaronu-dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 10 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, S02</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) | Bułka graham-pszenna 70g 2 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Salatka z makaronu-dieta* 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, S02</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, S02</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 50 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )      | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, S02</u> )<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z salata lodową 40 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) |
|                   | PN   | Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt<br>Kisiel o smaku wiśniowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml   | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )  |  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )  |  | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )   |
|                   | 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: 2736.59 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 93.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 397.64 g; W tym cukry: 112.36 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 6.62 g; | Wartość energetyczna: 2272.96 kcal; Białko ogółem: 75.11 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 340.17 g; W tym cukry: 107.85 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 5.73 g;   | Wartość energetyczna: 3334.71 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 109.70 g; Kw. tł. nasy.: 41.79 g; Węglowodany ogółem: 494.09 g; W tym cukry: 114.99 g; Błonnik pok.: 41.76 g; Sól: 9.43 g;   | Wartość energetyczna: 2589.98 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 85.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 375.41 g; W tym cukry: 114.08 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 6.47 g;   | Wartość energetyczna: 2368.56 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 365.59 g; W tym cukry: 109.47 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 6.03 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                      | BIAL- Płynna   | BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat  | BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat  | BIAL- DSK Podstawowa >13 lat   | BIAL- DSK Bogatobłonnikowa   | BIAL- DSK Łatwo strawna  |  |
|----------------------|--|--|---|--|--|--|--|
| 2024-03-03 niedziela | Śniadanie  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml<br>Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )   | Chleb żytni staropolski 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Chleb żytni staropolski 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )    | Chleb żytni staropolski 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 50 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) |
|                      | II ŚN  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt   | Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  | Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt  |  | Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |
|                      | Obiad  | Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml  | Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 120 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Dyniowa z zacierką () 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 120 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 220 g<br>Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 120 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )                           |
|                      | PD   | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml   | Banan 1szt. 1 szt<br>Galaretka o smaku pomarańczowym 200 g  |  | Galaretka o smaku pomarańczowym 200 g<br>Banan 1szt. 1 szt   | Banan 1szt. 1 szt<br>Galaretka o smaku pomarańczowym 200 g   |  |
|                      | Kolejacja  | Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   |
|                      | PN   | Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt<br>Kisiel o smaku truskawkowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml  | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> )   |  |  |  |  |
|                      | 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: 2460.22 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz: 73.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 371.86 g; W tym cukry: 129.68 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 5.89 g; | Wartość energetyczna: 1989.37 kcal; Białko ogółem: 66.57 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 320.66 g; W tym cukry: 126.02 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 5.16 g;  | Wartość energetyczna: 2717.08 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 420.21 g; W tym cukry: 131.05 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 7.39 g;   | Wartość energetyczna: 2443.34 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 386.21 g; W tym cukry: 131.30 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 5.82 g;   | Wartość energetyczna: 2395.78 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 375.60 g; W tym cukry: 124.15 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 5.62 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                         | BIAL- DSK Niskotłuszczowa | BIAL- DSK Ubogoresztkowa/Ubogoblonnikowa   | BIAL- DSK Bogatobiałkowa  | BIAL- DSK Niskobiałkowa  | BIAL- DSK Niskosodowa/Niskosolna  | BIAL- DSK Ubogoenergetyczna  |  |  |
|-------------------------|---------------------------|--|---|--|---|--|--|--|
| 2024-02-19 poniedziałek | Śniadanie                 | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 15 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ryba faszzerowana (dorsz)(bez glutenu) 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml    | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 50 g<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  |  |
|                         | II ŚN                     | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g<br>Salata zielona 10 g  | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )   | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )  |  |
|                         | Obiad                     | Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Pierogi leniwe z cukrem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Pierogi leniwe z cukrem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kluski śląskie() 150 g ( <u>JAJ</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Brokułowa z ryżem (bez soli) () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Pierogi leniwe z cukrem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Ziemiaki z koperkiem () 90 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Ziemiaki z koperkiem () 90 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Ziemiaki z koperkiem () 90 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
|                         | PD                        | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Banana 1szt. 1 szt  | Wafle ryżowe 30 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )  | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Banana 1szt. 1 szt  | Wafle ryżowe 30 g<br>Banana 1szt. 1 szt   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Banana 1szt. 1 szt  | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g   |  |
|                         | Kolacja                   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 40 g<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  |  |
|                         | PN                        | Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt   | Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt  | Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt   | Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt   |  |
|                         |                           | Wartość energetyczna: 2157.77 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz: 32.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.25 g; Węglowodany ogółem: 393.62 g; W tym cukry: 190.40 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 3.56 g;   | Wartość energetyczna: 2027.34 kcal; Białko ogółem: 67.58 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 327.84 g; W tym cukry: 111.75 g; Błonnik pok.: 15.22 g; Sól: 3.26 g;  | Wartość energetyczna: 2454.84 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 397.99 g; W tym cukry: 161.08 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 5.39 g;   | Wartość energetyczna: 2138.26 kcal; Białko ogółem: 39.13 g; Tłuszcz: 40.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 415.09 g; W tym cukry: 140.78 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 4.90 g;  | Wartość energetyczna: 2528.11 kcal; Białko ogółem: 77.27 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 426.25 g; W tym cukry: 185.47 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 4.17 g;   | Wartość energetyczna: 1685.46 kcal; Białko ogółem: 70.79 g; Tłuszcz: 35.48 g; Kw. tł. nasy.: 9.38 g; Węglowodany ogółem: 280.57 g; W tym cukry: 78.70 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 4.46 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   | BIAL- DSK Niskotłuszczowa  | BIAL- DSK Ubogoresztkowa/Ubogobłonnikowa   | BIAL- DSK Bogatobiałkowa  | BIAL- DSK Niskobiałkowa  | BIAL- DSK Niskosodowa/Niskosolna  | BIAL- DSK Ubogoenergetyczna  |   |
|-------------------|--|--|---|--|---|--|---|
| 2024-02-20 wtorek | Śniadanie  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )   | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 15 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* (bez soli) 30 g ( <u>SEL</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                           | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   |
|                   | II SN  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  |   | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt   | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt   | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt  |
|                   | Obiad  | Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Solferino (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron z warzywami* (pełnoziarnisty) 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Solferino (bez soli) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty (bez soli) 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej (bez soli) 80 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos koperkowy *(bez soli) 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () (bez soli) 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Solferino () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 90 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
|                   | PD   | Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g   | Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g  |  | Wafle ryżowe 30 g<br>Mus z jabłkiem () z/c 100 g  | Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g   | Wafle ryżowe 30 g   |
|                   | Kolejca  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g<br>Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  |
|                   | PN   | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )   |   |  |   |  |   |
|                   | Wartość energetyczna: 2081.38 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz: 41.08 g; Kw. tł. nasy.: 8.19 g; Węglowodany ogółem: 353.60 g; W tym cukry: 95.06 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 5.38 g; | Wartość energetyczna: 2352.15 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 346.69 g; W tym cukry: 102.12 g; Błonnik pok.: 17.71 g; Sól: 5.54 g;   | Wartość energetyczna: 2647.93 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 390.28 g; W tym cukry: 117.95 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 6.42 g;   | Wartość energetyczna: 2115.06 kcal; Białko ogółem: 46.45 g; Tłuszcz: 45.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 388.76 g; W tym cukry: 93.82 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 5.59 g;  | Wartość energetyczna: 2451.44 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 365.79 g; W tym cukry: 113.41 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 3.57 g;  | Wartość energetyczna: 1671.54 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 40.70 g; Kw. tł. nasy.: 7.24 g; Węglowodany ogółem: 254.58 g; W tym cukry: 49.78 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 5.55 g;   |   |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                  | BIAL- DSK Niskotłuszczowa   | BIAL- DSK Ubogoresztkowa/Ubogoblonnikowa   | BIAL- DSK Bogatobiałkowa   | BIAL- DSK Niskobiałkowa   | BIAL- DSK Niskosodowa/Niskosolna  | BIAL- DSK Ubogoenergetyczna  |   |
|------------------|---|--|--|---|---|--|---|
| 2024-02-21 środa | Śniadanie   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> )  | Kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 15 g<br>Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml          | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Salatka meksykańska z fasolą* (bez soli) 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> )<br>Salata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> )  | Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g<br>Salatka meksykańska z fasolą* 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> )<br>Salata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> )  |
|                  | II ŚN   | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml  | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <b>MLE</b> )   |   | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml   | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <b>MLE</b> )   | Maślanka 200 ml ( <b>MLE</b> )  |
|                  | Obiad   | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemiaki z koperkiem () 180 g<br>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos jarzynowy () 30 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Buraczki oprószone () 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ryżowa (bez mleka) () 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ziemiaki z koperkiem () 180 g<br>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos jarzynowy () 30 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Buraczki oprószone () 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemiaki z koperkiem () 180 g<br>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos jarzynowy () 30 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Buraczki oprószone () 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml      | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemiaki z koperkiem () 180 g<br>Kotlety z brokula* 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos jarzynowy () 30 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Buraczki oprószone () 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Rosół z makaronem (bez soli) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemiaki z koperkiem () 180 g<br>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony (bez soli) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos jarzynowy (bez soli) () 30 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Buraczki oprószone (bez soli) () 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemiaki z koperkiem () 100 g<br>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos jarzynowy () 30 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g<br>Salatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
|                  | PD  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</b> )   | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )  | Jabłko 1 szt 1 szt  | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</b> )   | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g  |   |
|                  | Kolacja   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 50 g<br>Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   |
|                  | PN  | Wafle tortowe 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> )   | Wafle tortowe 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> )   | Wafle tortowe 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Wafle tortowe 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Wafle tortowe 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> )   | Wafle tortowe 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |
|                  | Wartość energetyczna: 1690.87 kcal; Białko ogółem: 69.52 g; Tłuszcz: 23.90 g; Kw. tł. nasy.: 5.71 g; Węglowodany ogółem: 309.18 g; W tym cukry: 108.21 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.29 g; | Wartość energetyczna: 1920.75 kcal; Białko ogółem: 72.14 g; Tłuszcz: 51.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 301.02 g; W tym cukry: 107.19 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 6.21 g;   | Wartość energetyczna: 2204.78 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 320.75 g; W tym cukry: 119.37 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 6.54 g;   | Wartość energetyczna: 2072.07 kcal; Białko ogółem: 46.71 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 361.90 g; W tym cukry: 99.91 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 6.37 g;   | Wartość energetyczna: 2239.61 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 337.07 g; W tym cukry: 111.78 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 4.24 g;  | Wartość energetyczna: 1773.29 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz: 40.70 g; Kw. tł. nasy.: 7.54 g; Węglowodany ogółem: 275.13 g; W tym cukry: 53.93 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 7.76 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                     | BIAL- DSK Niskotłuszczowa   | BIAL- DSK Ubogoresztkowa/Ubogobłonnikowa  | BIAL- DSK Bogatobiałkowa   | BIAL- DSK Niskobiałkowa  | BIAL- DSK Niskosodowa/Niskosolna  | BIAL- DSK Ubogoenergetyczna  |   |
|---------------------|---|---|--|--|---|--|---|
| 2024-02-22 czwartek | Sniadanie   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )             | Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Suflet mięsno-jarzynowy () 20 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Salatka jarzynowa* dieta (bez soli) 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )                           | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )   |
|                     | II ŚN   | Banan 1szt. 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )  | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Banan 1szt. 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )   | Banan 1szt. 1 szt<br>Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )  | Banan 1szt. 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )  |
|                     | Obiad   | Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g<br>Klopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Risotto wegetariańskie* 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Ziemniaczana (bez soli) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (paraboliczny) (bez soli) 180 g<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
|                     | PD  | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml  | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml  | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml<br>Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )   | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml  |  | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml  |
|                     | Kolejca   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Miks warzyw na dietę podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g<br>Miks warzyw na dietę podstawową 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   |
|                     | PN  | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> )   | Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |  |   |  |   |
|                     | Wartość energetyczna: 2156.23 kcal; Białko ogółem: 72.33 g; Tłuszcz: 46.18 g; Kw. tł. nasy.: 9.33 g; Węglowodany ogółem: 370.87 g; W tym cukry: 119.72 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 6.49 g; | Wartość energetyczna: 2047.30 kcal; Białko ogółem: 62.50 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 316.05 g; W tym cukry: 109.67 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 5.96 g;  | Wartość energetyczna: 2672.65 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 414.74 g; W tym cukry: 152.33 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 7.07 g;   | Wartość energetyczna: 2018.68 kcal; Białko ogółem: 38.50 g; Tłuszcz: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 365.04 g; W tym cukry: 112.69 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 4.82 g;   | Wartość energetyczna: 2320.58 kcal; Białko ogółem: 68.49 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 366.65 g; W tym cukry: 131.26 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 3.86 g;  | Wartość energetyczna: 1675.20 kcal; Białko ogółem: 69.82 g; Tłuszcz: 44.28 g; Kw. tł. nasy.: 9.36 g; Węglowodany ogółem: 258.36 g; W tym cukry: 48.86 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 6.01 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   | BIAL- DSK Niskotłuszczowa | BIAL- DSK Ubogoresztkowa/Ubogoblonnikowa  | BIAL- DSK Bogatobiałkowa  | BIAL- DSK Niskobiałkowa   | BIAL- DSK Niskosodowa/Niskosolna  | BIAL- DSK Ubogoenergetyczna  |   |
|-------------------|---------------------------|---|---|---|---|--|---|
| 2024-02-23 piątek | Śniadanie                 | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pasta z białek 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 30 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml        | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj (bez soli) 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  |
|                   | II SN                     | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml  | Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> )<br>Sałata zielona 10 g   | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml  | Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )   |
|                   | Obiad                     | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Ryba gotowana (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                          | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 40 g ( <u>RYB</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Pomidorowa z makaronem (bez soli) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () (bez soli) 180 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) (bez soli) 90 g ( <u>RYB</u> )<br>Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 90 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
|                   | PD                        | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Galaretko o smaku brzoskwinowym 200 g  | Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )   | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Galaretko o smaku brzoskwinowym 200 g   | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Galaretko o smaku brzoskwinowym 200 g   | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )  |   |
|                   | Kolacja                   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ryba faszerowana (dorsz) 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  |
|                   | PN                        | Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )   | Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )  |
|                   |                           | Wartość energetyczna: 1662.11 kcal; Białko ogółem: 77.35 g; Tłuszcz: 21.56 g; Kw. tł. nasy.: 5.62 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; W tym cukry: 124.12 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 4.83 g;   | Wartość energetyczna: 2246.72 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 347.17 g; W tym cukry: 147.14 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 5.48 g;  | Wartość energetyczna: 2252.92 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 333.04 g; W tym cukry: 104.40 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 6.54 g;  | Wartość energetyczna: 1865.52 kcal; Białko ogółem: 54.62 g; Tłuszcz: 42.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 334.58 g; W tym cukry: 134.01 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 4.76 g;  | Wartość energetyczna: 2217.63 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 348.63 g; W tym cukry: 147.08 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 3.72 g;   | Wartość energetyczna: 1414.16 kcal; Białko ogółem: 81.97 g; Tłuszcz: 31.22 g; Kw. tł. nasy.: 9.40 g; Węglowodany ogółem: 212.03 g; W tym cukry: 51.07 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 4.28 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   | BIAL- DSK Niskotłuszczowa   | BIAL- DSK Ubogoresztkowa/Ubogobłonnikowa   | BIAL- DSK Bogatobiałkowa  | BIAL- DSK Niskobiałkowa   | BIAL- DSK Niskosodowa/Niskosolna   | BIAL- DSK Ubogoenergetyczna   |   |
|-------------------|---|--|---|---|--|---|---|
| 2024-02-24 sobota | Śniadanie   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> )   | Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> )      | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g<br>Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> )                       | Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 50 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> )   |
|                   | II SN   | Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )   |   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g   | Budyń o smaku czekoladowym z/c (bez mleka) 200 ml ( <b>SOJ</b> )   | Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )  | Wafle tortowe 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )  |
|                   | Obiad   | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos ziołowy () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml          | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Buraczki gotowane (bez soli) () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami () 200 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 90 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
|                   | PD  | Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  | Maślanka 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>Melon 100 g   | Melon 100 g<br>Chrupki kukurydziane 20 g   | Maślanka 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>Melon 100 g   | Melon 100 g<br>Maślanka 200 ml ( <b>MLE</b> )   |
|                   | Kolacja   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                               | Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml             |
|                   | PN  | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )   |   |   |  |   | Wafle ryżowe 30 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |
|                   | Wartość energetyczna: 1767.22 kcal; Białko ogółem: 73.68 g; Tłuszcz: 35.46 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; Węglowodany ogółem: 303.94 g; W tym cukry: 91.98 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 5.73 g; | Wartość energetyczna: 2064.97 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 294.16 g; W tym cukry: 97.95 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 5.86 g;  | Wartość energetyczna: 2549.91 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 379.00 g; W tym cukry: 113.23 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 7.55 g;   | Wartość energetyczna: 2131.88 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 343.37 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 6.27 g;   | Wartość energetyczna: 2146.34 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 304.87 g; W tym cukry: 92.26 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 4.10 g;  | Wartość energetyczna: 1574.36 kcal; Białko ogółem: 79.40 g; Tłuszcz: 41.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; Węglowodany ogółem: 230.20 g; W tym cukry: 43.44 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 6.62 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                      | BIAL- DSK Niskotłuszczowa  | BIAL- DSK Ubogoresztkowa/Ubogobłonnikowa   | BIAL- DSK Bogatobiałkowa   | BIAL- DSK Niskobiałkowa  | BIAL- DSK Niskosodowa/Niskosolna  | BIAL- DSK Ubogoenergetyczna  |   |
|----------------------|--|--|--|--|---|--|---|
| 2024-02-25 niedziela | Śniadanie  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g<br>Kawa z młkiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )                            | Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Kawa z młkiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g<br>Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 40 g<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Kawa z młkiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )  | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g<br>Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 50 g<br>Kawa z młkiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )  |
|                      | II ŚN  | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml  |  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g<br>Sałata zielona 10 g   | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml   |  | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )   |
|                      | Obiad  | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Grysikowa (bez soli) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () (bez soli) 180 g<br>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s (bez soli) 150 g<br>Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () (bez soli) 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Grysikowa () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 90 g<br>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
|                      | PD   | Banan 1szt. 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Banan 1szt. 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )   | Banan 1szt. 1 szt   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )   |
|                      | Kolacja  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml           | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                      | PN   | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )  | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )  | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )  |   |
|                      | Wartość energetyczna: 2066.54 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 52.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; Węglowodany ogółem: 316.30 g; W tym cukry: 127.29 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 6.28 g; | Wartość energetyczna: 2118.34 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 278.41 g; W tym cukry: 102.17 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 5.83 g;   | Wartość energetyczna: 2730.76 kcal; Białko ogółem: 121.55 g; Tłuszcz: 93.36 g; Kw. tł. nasy.: 39.95 g; Węglowodany ogółem: 364.82 g; W tym cukry: 123.00 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 8.24 g;  | Wartość energetyczna: 2053.49 kcal; Białko ogółem: 60.01 g; Tłuszcz: 46.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 359.26 g; W tym cukry: 111.44 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 6.38 g;   | Wartość energetyczna: 2491.96 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 85.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; W tym cukry: 135.55 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 4.05 g;   | Wartość energetyczna: 1697.56 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 48.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 219.83 g; W tym cukry: 50.20 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 5.47 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                         | BIAL- DSK Niskotłuszczowa  | BIAL- DSK Ubogoresztkowa/Ubogobłonnikowa  | BIAL- DSK Bogatobiałkowa  | BIAL- DSK Niskobiałkowa  | BIAL- DSK Niskosodowa/Niskosolna   | BIAL- DSK Ubogoenergetyczna   |   |
|-------------------------|--|---|---|--|--|---|---|
| 2024-02-26 poniedziałek | Śniadanie  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> )<br>Miksz warzyw na dietę lekkostrawną z mixem sałat 40g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 80g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) | Makaron na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> )<br>Miksz warzyw na dietę lekkostrawną z mixem sałat 40g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> )<br>Dżem 25g 1 szt<br>Miksz warzyw na dietę podstawową z mixem sałat 40g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 80g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> )<br>Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 40g<br>Miksz warzyw na dietę lekkostrawną z mixem sałat 40g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) | Chleb żytni razowy 70g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> )<br>Miksz warzyw na dietę podstawową z mixem sałat 50g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   |
|                         | II ŚN  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )  |   |  | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml   | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )  | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )  |
|                         | Obiad  | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron z serem 300g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron z serem 300g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron z serem 300g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron z jabłkami () 300g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron z serem (bez soli) 300g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                                     | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pulpet drobiowy 90g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z selera i jabłka b/c () 100g ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Dynia duszona z olejem* 100g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
|                         | PD   | Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt<br>Drożdżówka mini 50g 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )   |   | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Drożdżówka mini 50g 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )  |  | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Wafle ryżowe 30g  |   |
|                         | Kolejca  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70g ( <u>SEL</u> )<br>Miksz warzyw na dietę lekkostrawną z mixem sałat 40g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100g ( <u>SEL</u> )<br>Miksz warzyw na dietę lekkostrawną z mixem sałat 40g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30g ( <u>SEL</u> )<br>Miksz warzyw na dietę podstawową z mixem sałat 40g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml              | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* b/soli 70g ( <u>SEL</u> )<br>Miksz warzyw na dietę lekkostrawną z mixem sałat 40g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb żytni razowy 70g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70g ( <u>SEL</u> )<br>Miksz warzyw na dietę podstawową z mixem sałat 50g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   |
|                         | PN   | Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )  |   |  |  |   |   |
|                         | Wartość energetyczna: 1808.11 kcal; Białko ogółem: 73.73 g; Tłuszcz: 32.77 g; Kw. tł. nasy.: 10.22 g; Węglowodany ogółem: 315.31 g; W tym cukry: 101.11 g; Błonnik pok.: 18.26 g; Sól: 4.31 g; | Wartość energetyczna: 2136.86 kcal; Białko ogółem: 77.65 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; W tym cukry: 101.47 g; Błonnik pok.: 17.49 g; Sól: 4.57 g;  | Wartość energetyczna: 2487.27 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 377.35 g; W tym cukry: 123.30 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 5.65 g;   | Wartość energetyczna: 2062.50 kcal; Białko ogółem: 43.96 g; Tłuszcz: 43.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 385.67 g; W tym cukry: 106.96 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 5.13 g;   | Wartość energetyczna: 2232.89 kcal; Białko ogółem: 80.48 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 341.19 g; W tym cukry: 109.37 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 3.66 g;   | Wartość energetyczna: 1713.88 kcal; Białko ogółem: 75.11 g; Tłuszcz: 38.66 g; Kw. tł. nasy.: 9.97 g; Węglowodany ogółem: 278.55 g; W tym cukry: 58.31 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 4.73 g;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   | BIAL- DSK Niskotłuszczowa   | BIAL- DSK Ubogoresztkowa/Ubogoblonnikowa  | BIAL- DSK Bogatobiałkowa  | BIAL- DSK Niskobiałkowa   | BIAL- DSK Niskosodowa/Niskosolna  | BIAL- DSK Ubogoenergetyczna   |  |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|--|
| 2024-02-27 wtorek | Śniadanie   | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                   | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                             | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   |
|                   | II ŚN   | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g   |   | Wafle ryżowe 30 g<br>Mus z jabłek () z/c 100 g  | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g   | Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g   |  |
|                   | Obiad   | Wielowarzywna z zacierką*() (bez kalafiora) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Roladka drobiowa 90 g ( <u>JAJ</u> )<br>Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Wielowarzywna z zacierką*() (bez kalafiora i brokuła) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Roladka drobiowa 90 g ( <u>JAJ</u> )<br>Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Wielowarzywna z zacierką*() (bez kalafiora) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Roladka drobiowa 90 g ( <u>JAJ</u> )<br>Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                         | Wielowarzywna z zacierką*() b/mleka (bez kalafiora) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Roladka drobiowa 40 g ( <u>JAJ</u> )<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Wielowarzywna z zacierką*() (bez kalafiora) b/soli 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem ()(bez soli) 180 g<br>Roladka drobiowa (bez soli) 90 g ( <u>JAJ</u> )<br>Sos pietruszkowy (bez soli)* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Marchew oprószana z olejem (bez soli) () 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Wielowarzywna z zacierką*() b/mleka (bez kalafiora) 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 90 g<br>Roladka drobiowa 90 g ( <u>JAJ</u> )<br>Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
|                   | PD  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |   | Jabłko 1 szt 1 szt  | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml  | Jabłko 1 szt 1 szt  | Mandarynka 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )   |
|                   | Kolacja   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 15 g<br>Miks warzyw na dietę podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                 | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g<br>Miks warzyw na dietę podstawową 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   |
|                   | PN  | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )   |   | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |   | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )   |  |
|                   | Wartość energetyczna: 1978.48 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 40.62 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 319.90 g; W tym cukry: 77.80 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 6.12 g; | Wartość energetyczna: 2224.93 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 329.67 g; W tym cukry: 74.72 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 6.44 g;   | Wartość energetyczna: 2260.68 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 336.15 g; W tym cukry: 77.98 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 6.50 g;   | Wartość energetyczna: 2078.40 kcal; Białko ogółem: 50.72 g; Tłuszcz: 46.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 375.34 g; W tym cukry: 90.90 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 5.93 g;   | Wartość energetyczna: 2178.88 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 328.55 g; W tym cukry: 67.98 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 3.88 g;   | Wartość energetyczna: 1806.59 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 40.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 272.84 g; W tym cukry: 66.74 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 6.20 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|           | BIAL- DSK Niskotłuszczowa   | BIAL- DSK Ubogoresztkowa/Ubogobłonnikowa  | BIAL- DSK Bogatobiałkowa   | BIAL- DSK Niskobiałkowa   | BIAL- DSK Niskosodowa/Niskosolna  | BIAL- DSK Ubogoenergetyczna  |
|-----------|---|---|--|---|---|--|
| Śniadanie | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                | Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 40 g ( <u>SEL.</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )   | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową 50 g<br>Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )  |
| II ŚN     | Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )  |   |  |   |   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )  |
| Obiad     | Ziemiaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemiaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemiaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                                     | Ziemiaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kotlet z jaj 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                                      | Ziemiaczana (bez soli) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza kuskus/sypko (bez soli) 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy (bez soli) () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemiaczana () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza kuskus/sypko 90 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g<br>Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| PD        | Banan 1szt. 1 szt<br>Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )  | Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   |  | Banan 1szt. 1 szt<br>Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )  | Banan 1szt. 1 szt<br>Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )   |  |
| Kolacja   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Serek a la homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   |
| PN        | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt  |   |  |   |   | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )  |
|           | Wartość energetyczna: 2173.81 kcal; Białko ogółem: 75.50 g; Tłuszcz: 36.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.67 g; Węglowodany ogółem: 390.04 g; W tym cukry: 132.74 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 5.06 g;  | Wartość energetyczna: 2266.41 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 353.86 g; W tym cukry: 96.85 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 5.88 g;   | Wartość energetyczna: 2673.77 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 403.73 g; W tym cukry: 124.62 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 6.18 g;  | Wartość energetyczna: 2690.71 kcal; Białko ogółem: 68.77 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 444.45 g; W tym cukry: 129.31 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 6.53 g;  | Wartość energetyczna: 2549.83 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 410.08 g; W tym cukry: 139.89 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 3.78 g;  | Wartość energetyczna: 1738.88 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 35.73 g; Kw. tł. nasy.: 10.85 g; Węglowodany ogółem: 275.94 g; W tym cukry: 81.94 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 5.57 g;  |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|           | BIAL- DSK Niskotłuszczowa  | BIAL- DSK Ubogoresztkowa/Ubogobłonnikowa  | BIAL- DSK Bogatobiałkowa  | BIAL- DSK Niskobiałkowa   | BIAL- DSK Niskosodowa/Niskosolna  | BIAL- DSK Ubogoenergetyczna   |
|-----------|--|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> )                               | Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z salata lodową 40 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Suflet mięsno-jarzynowy (bez soli) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z salata lodową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową z salata lodową 50 g<br>Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> )                             |
| II ŚN     | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )  |   |   | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml<br>Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )   | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )   |
| Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Brokuł gotowany* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml     | Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Brokuł gotowany* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Brokuł gotowany* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron (bez soli) 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Brokuł gotowany (bez soli)* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml         | Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| PD        | Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )  |   |   | Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> )   | Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )   |   |
| Kolacja   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Miks warzyw na dietę podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml        | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na dietę podstawową z salata lodową 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   |
| PN        | Wafle ryżowe 30 g<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )  |   |   | Wafle ryżowe 30 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Wafle ryżowe 30 g<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )   |   |
|           | Wartość energetyczna: 1921.56 kcal; Białko ogółem: 86.58 g; Tłuszcz: 38.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.00 g; Węglowodany ogółem: 317.84 g; W tym cukry: 71.91 g; Błonnik pok.: 17.26 g; Sól: 5.50 g;  | Wartość energetyczna: 2177.94 kcal; Białko ogółem: 86.58 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 309.04 g; W tym cukry: 77.52 g; Błonnik pok.: 14.67 g; Sól: 5.32 g;   | Wartość energetyczna: 2515.15 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 371.60 g; W tym cukry: 95.31 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 6.30 g;  | Wartość energetyczna: 2012.80 kcal; Białko ogółem: 52.02 g; Tłuszcz: 39.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 374.92 g; W tym cukry: 79.08 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 6.05 g;   | Wartość energetyczna: 2300.66 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 338.96 g; W tym cukry: 81.35 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 3.56 g;   | Wartość energetyczna: 1798.04 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 44.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 272.10 g; W tym cukry: 57.52 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 5.77 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   | BIAL- DSK Niskotłuszczowa   | BIAL- DSK Ubogoresztkowa/Ubogobłonnikowa   | BIAL- DSK Bogatobiałkowa  | BIAL- DSK Niskobiałkowa   | BIAL- DSK Niskosodowa/Niskosolna  | BIAL- DSK Ubogoenergetyczna   |   |
|-------------------|---|--|---|---|---|---|---|
| 2024-03-01 piątek | Śniadanie   | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 80g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 70g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 70g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 30g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową 40g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj (bez soli) 70g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb żytni razowy 70g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Pasta z jaj 70g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową 50g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   |
|                   | II ŚN   | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml   | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> )<br>Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20g  | Melon 200g  |   |   |
|                   | Obiad   | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180g<br>Pulpet rybny (dorsz) 90g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK</u> )<br>Warzywa po grecku () 120g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                            | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180g<br>Pulpet rybny (dorsz) 90g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK</u> )<br>Warzywa po grecku () 100g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180g<br>Pulpet rybny (dorsz) 90g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK</u> )<br>Warzywa po grecku () 120g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180g<br>Pulpet rybny (dorsz) 40g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK</u> )<br>Warzywa po grecku (bez soli) () 120g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny (bez soli) () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem (bez soli) 180g<br>Pulpet rybny (dorsz) 90g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK</u> )<br>Warzywa po grecku (bez soli) () 120g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 90g<br>Pulpet rybny (dorsz) 90g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK</u> )<br>Warzywa po grecku () 100g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
|                   | PD  | Jabłko pieczone 1szt. 1szt<br>Galaretko o smaku pomarańczowym 200g   | Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1szt  | Koktajl truskawkowy* 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1szt. 1szt   | Galaretko o smaku pomarańczowym 200g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1szt  | Koktajl truskawkowy* 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1szt. 1szt   | Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1szt. 1szt   |
|                   | Kolejca   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 40g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25g 1 szt<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 40g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 40g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25g 1 szt<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 40g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25g 1 szt<br>Miks warzyw na dietę podstawową 40g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 40g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25g 1 szt<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb żytni razowy 70g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 70g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową 50g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  |
|                   | PN  | Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt   |   | Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt<br>Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )  |   |   | Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )  |
|                   | Wartość energetyczna: 1958.81 kcal; Białko ogółem: 71.77 g; Tłuszcz: 27.25 g; Kw. tł. nasy.: 8.04 g; Węglowodany ogółem: 364.50 g; W tym cukry: 136.53 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 4.51 g; | Wartość energetyczna: 2102.31 kcal; Białko ogółem: 67.27 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 341.76 g; W tym cukry: 145.55 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 4.86 g;   | Wartość energetyczna: 2402.41 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 371.38 g; W tym cukry: 135.08 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 6.56 g;  | Wartość energetyczna: 2046.64 kcal; Białko ogółem: 53.40 g; Tłuszcz: 46.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 363.91 g; W tym cukry: 110.75 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 5.73 g;  | Wartość energetyczna: 2279.30 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 359.99 g; W tym cukry: 147.85 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 4.45 g;  | Wartość energetyczna: 1536.92 kcal; Białko ogółem: 75.27 g; Tłuszcz: 35.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.01 g; Węglowodany ogółem: 242.10 g; W tym cukry: 70.51 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 5.00 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   | BIAL- DSK Niskotłuszczowa  | BIAL- DSK Ubogoresztkowa/Ubogobłonnikowa  | BIAL- DSK Bogatobiałkowa   | BIAL- DSK Niskobiałkowa  | BIAL- DSK Niskosodowa/Niskosolna   | BIAL- DSK Ubogoenergetyczna   |   |
|-------------------|--|---|--|--|--|---|---|
| 2024-03-02 sobota | Śniadanie  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                     | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g<br>Ketchup 15g saszetka 1 szt<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 15 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 40 g<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   |
|                   | II ŚN  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |  | Budyń o smaku śmietankowym z/c (bez mleka) 200 ml ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |   |
|                   | Obiad  | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                            | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml           | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kotlety z brokula* 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Buraczki gotowane () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami (bez soli) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (paraboliczny) (bez soli) 160 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane (bez soli) () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml     | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 90 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
|                   | PD   | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )  | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> )  |  | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> )   | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )  |
|                   | Kolacja  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml          | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* (bez soli) 70 g ( <u>SEL.</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Sałatka z makaronu pełnoziarnistego - dieta* 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> )          |
|                   | PN   | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )  |  | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )  |
|                   | Wartość energetyczna: 1903.88 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz: 35.55 g; Kw. tł. nasy.: 8.45 g; Węglowodany ogółem: 329.54 g; W tym cukry: 98.46 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 5.22 g; | Wartość energetyczna: 2287.96 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 341.57 g; W tym cukry: 102.73 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 5.85 g;  | Wartość energetyczna: 2725.09 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 83.62 g; Kw. tł. nasy.: 38.84 g; Węglowodany ogółem: 403.27 g; W tym cukry: 124.00 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 6.83 g;  | Wartość energetyczna: 2546.41 kcal; Białko ogółem: 62.84 g; Tłuszcz: 98.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 364.73 g; W tym cukry: 83.30 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 6.23 g;  | Wartość energetyczna: 2428.24 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 362.82 g; W tym cukry: 111.66 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 4.04 g;   | Wartość energetyczna: 1904.40 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 297.85 g; W tym cukry: 78.86 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 5.28 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                      |           | BIAL- DSK Niskotłuszczowa   | BIAL- DSK Ubogoresztkowa/Ubogoblonnikowa   | BIAL- DSK Bogatobiałkowa   | BIAL- DSK Niskobiałkowa   | BIAL- DSK Niskosodowa/Niskosolna  | BIAL- DSK Ubogoenergetyczna  |
|----------------------|-----------|---|--|--|---|---|--|
| 2024-03-03 niedziela | Śniadanie | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )                      | Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                            | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )  | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową 50 g<br>Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )   |
|                      | II ŚN     | Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Salata zielona 10 g  | Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  | Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt   | Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt  |
|                      | Obiad     | Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 10 000 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wodą* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Dyniowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Pulpet wieprzowy 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wodą* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                            | Dyniowa z zacierką (bez soli) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem (bez soli) 180 g<br>Pulpet wieprzowy (bez soli) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny (bez soli) 50 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Fasolka szparagowa z wodą (bez soli)* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dyniowa z zacierką (bez mleka) () 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 90 g<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wodą* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
|                      | PD        | Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g<br>Banan 1szt. 1 szt  | Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g  | Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt  | Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g<br>Banan 1szt. 1 szt  |   | Banan 1szt. 1 szt<br>Galaretko o smaku pomarańczowym 100 g   |
|                      | Kolejca   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na dietę podstawową 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   |
|                      | PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )  |  |  |   |   | Wafle ryżowe 30 g  |
|                      |           | Wartość energetyczna: 1976.09 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Tłuszcz: 35.61 g; Kw. tł. nasy.: 9.94 g; Węglowodany ogółem: 346.22 g; W tym cukry: 115.44 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 5.13 g;   | Wartość energetyczna: 8666.97 kcal; Białko ogółem: 205.50 g; Tłuszcz: 316.61 g; Kw. tł. nasy.: 46.62 g; Węglowodany ogółem: 1515.69 g; W tym cukry: 783.57 g; Błonnik pok.: 515.65 g; Sól: 40.82 g;  | Wartość energetyczna: 2500.67 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 78.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 360.77 g; W tym cukry: 99.20 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 6.89 g;  | Wartość energetyczna: 2197.29 kcal; Białko ogółem: 58.61 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 389.21 g; W tym cukry: 94.55 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 5.96 g;   | Wartość energetyczna: 2355.28 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 368.95 g; W tym cukry: 118.15 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 3.85 g;  | Wartość energetyczna: 1669.09 kcal; Białko ogółem: 74.55 g; Tłuszcz: 31.68 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; Węglowodany ogółem: 282.51 g; W tym cukry: 87.91 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 4.90 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                         | BIAL- DSK z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów  | BIAL- DSK Bezmleczna  | BIAL- DSK Hipoalergiczna   | BIAL- DSK Bezglutenowa  | BIAL- DSK Wegetariańska  | BIAL- DSK Półpłynna   |  |
|-------------------------|---|---|--|---|--|---|--|
| 2024-02-19 poniedziałek | Śniadanie   | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Filet z indyka gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb bezglutenowy 60 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ryba faszzerowana (dorsz) (bez glutenu) 40 g ( <u>JAJ, RYB.</u> )<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                         | II ŚN   | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )  | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 20 g   |   | Kisiel o smaku cytrynowym z/c bezglutenowy 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 20 g   | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml   |
|                         | Obiad   | Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml       | Brokułowa z ryżem (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem (bez mleka) ( ) 350 ml<br>Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez jaj) 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pierogi leniwe z cukrem ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabko 1 szt 1 szt<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml                   |
|                         | PD  | Wafle ryżowe 30 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )   | Wafle ryżowe 30 g<br>Banan 1szt. 1 szt   |   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt  |   | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml   |
|                         | Kolacja   | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml           | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g<br>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml          |
|                         | PN  | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g<br>Twarożek z ziołami 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g   | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt   |   | Wafle ryżowe 30 g<br>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt  | Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |
|                         | Wartość energetyczna: 2040.22 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 305.39 g; W tym cukry: 31.76 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 5.79 g; | Wartość energetyczna: 2171.88 kcal; Białko ogółem: 69.51 g; Tłuszcz: 44.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 388.25 g; W tym cukry: 140.53 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 7.07 g;  | Wartość energetyczna: 2186.86 kcal; Białko ogółem: 68.14 g; Tłuszcz: 47.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 385.57 g; W tym cukry: 139.48 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 5.31 g;   | Wartość energetyczna: 2526.19 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 403.84 g; W tym cukry: 161.72 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 3.88 g;  | Wartość energetyczna: 2661.46 kcal; Białko ogółem: 78.50 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 431.98 g; W tym cukry: 196.90 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 6.11 g;   | Wartość energetyczna: 524.45 kcal; Białko ogółem: 9.02 g; Tłuszcz: 2.67 g; Kw. tł. nasy.: 0.49 g; Węglowodany ogółem: 119.42 g; W tym cukry: 40.40 g; Błonnik pok.: 7.05 g; Sól: 0.21 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   |           | BIAL- DSK z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów  | BIAL- DSK Bezmleczna   | BIAL- DSK Hipoalergiczna   | BIAL- DSK Bezglutenowa  | BIAL- DSK Wegetariańska   | BIAL- DSK Półpłynna  |
|-------------------|-----------|---|--|--|---|---|--|
| 2024-02-20 wtorek | Śniadanie | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb bezglutenowy 60 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 40 g ( <u>SEL.</u> )<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb żytni staropolski 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z soczewicy czerwonej 70 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   |
|                   | II SN     | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g<br>Ogórek kiszony 50 g   | Budyń o smaku śmietankowym z/c (bez mleka) 200 ml ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt  | Budyń o smaku śmietankowym z/c (bez mleka) 200 ml ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt   | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml   |
|                   | Obiad     | Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Solferino (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Solferino (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Solferino (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Makaron bezglutenowy 180 g<br>Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy *(bez glutenu) 50 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ryz na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml   |
|                   | PD        | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g   | Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )   |  | Chrupki kukurydziane 20 g   | Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g   | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml   |
|                   | Kolejca   | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb bezglutenowy 60 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 40 g<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                        | Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                   | PN        | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g<br>Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g<br>Sałata zielona 10 g  | Wafle ryżowe 30 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |  | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |  |
|                   |           |   | Wartość energetyczna: 2322.71 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 345.04 g; W tym cukry: 48.93 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 9.51 g;   | Wartość energetyczna: 1997.58 kcal; Białko ogółem: 82.21 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 307.35 g; W tym cukry: 79.42 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 5.97 g;  | Wartość energetyczna: 2118.69 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 324.81 g; W tym cukry: 82.38 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 4.20 g;   | Wartość energetyczna: 1961.67 kcal; Białko ogółem: 61.99 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 296.89 g; W tym cukry: 85.48 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 1.52 g;   | Wartość energetyczna: 2467.19 kcal; Białko ogółem: 75.03 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 388.81 g; W tym cukry: 112.63 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 4.78 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                  | BIAL- DSK Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów   | BIAL- DSK Bezmleczna   | BIAL- DSK Hipoalergiczna   | BIAL- DSK Bezglutenowa  | BIAL- DSK Wegetariańska  | BIAL- DSK Półpłynna  |  |
|------------------|--|--|--|---|--|--|--|
| 2024-02-21 środa | Śniadanie  | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   | Chleb bezglutenowy 60 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z salata lodową 40 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )  | Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka meksykańska z fasolą* 150 g ( <u>JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )                             | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml          |
|                  | II ŚN  | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 40 g   | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml  |   | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE.</u> )  | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml  |  |
|                  | Obiad  | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g<br>Salatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Kotlet mielony drobiowy z indyka 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Buraczki po francusku z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Filet z indyka gotowany 80 g<br>Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki po francusku z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Pulpet drobiowy z indyka (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy (bez glutenu) () 30 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Kotlety z brokula* 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki oprószane () 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ryz na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml                   |
|                  | PD   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt   | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g  |   | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )   | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml  |  |
|                  | Kolacja  | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml               | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb bezglutenowy 60 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 40 g<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                  | PN   | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g<br>Ogórek kiszony 50 g  | Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chrupki kukurydziane 20 g   | Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |
|                  | Wartość energetyczna: 2112.94 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 315.00 g; W tym cukry: 50.35 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 11.00 g; | Wartość energetyczna: 1953.90 kcal; Białko ogółem: 65.68 g; Tłuszcz: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 302.91 g; W tym cukry: 82.85 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 6.60 g;  | Wartość energetyczna: 1798.81 kcal; Białko ogółem: 72.09 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 280.46 g; W tym cukry: 81.92 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 3.90 g;  | Wartość energetyczna: 2091.41 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 295.61 g; W tym cukry: 103.50 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 2.39 g;  | Wartość energetyczna: 2510.40 kcal; Białko ogółem: 82.94 g; Tłuszcz: 89.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 357.91 g; W tym cukry: 116.49 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 5.75 g;   | Wartość energetyczna: 516.54 kcal; Białko ogółem: 9.50 g; Tłuszcz: 3.09 g; Kw. tł. nasy.: 0.57 g; Węglowodany ogółem: 116.55 g; W tym cukry: 38.68 g; Błonnik pok.: 7.49 g; Sól: 0.21 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                     | BIAL- DSK z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów  | BIAL- DSK Bezmleczna   | BIAL- DSK Hipoalergiczna  | BIAL- DSK Bezglutenowa  | BIAL- DSK Wegetariańska  | BIAL- DSK Półpłynna   |  |
|---------------------|---|--|---|---|--|---|--|
| 2024-02-22 czwartek | Sniadanie   | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                      | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Schab gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb bezglutenowy 60 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Sałatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )   | Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )       | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                     | II ŚN   | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g<br>Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g<br>Pomidor 50 g  | Banan 1szt. 1 szt<br>Chrupki kukurydziane 20 g  |   | Banan 1szt. 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml  |  |
|                     | Obiad   | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g<br>Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml<br>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Risotto wegetariańskie* 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml                   |
|                     | PD  | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml  |   |  |   | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml   |
|                     | Kolejca   | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml               | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Filet z kurczaka gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb bezglutenowy 60 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta drobiowo-warzywna z udzka kurczaka* 70 g ( <u>SEL.</u> )<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml          |
|                     | PN  | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g<br>Sałata zielona 10 g  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   |   |  |   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |
|                     | Wartość energetyczna: 2483.74 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 364.55 g; W tym cukry: 56.32 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sól: 9.36 g; | Wartość energetyczna: 2324.68 kcal; Białko ogółem: 67.98 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 373.50 g; W tym cukry: 111.78 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 7.17 g;   | Wartość energetyczna: 2090.89 kcal; Białko ogółem: 71.10 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 11.73 g; Węglowodany ogółem: 336.82 g; W tym cukry: 106.03 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 4.05 g;  | Wartość energetyczna: 2271.51 kcal; Białko ogółem: 72.10 g; Tłuszcz: 73.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 337.97 g; W tym cukry: 121.92 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 3.35 g;  | Wartość energetyczna: 2363.89 kcal; Białko ogółem: 64.05 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 393.43 g; W tym cukry: 136.19 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 5.38 g;   | Wartość energetyczna: 533.01 kcal; Białko ogółem: 9.44 g; Tłuszcz: 1.49 g; Kw. tł. nasy.: 0.31 g; Węglowodany ogółem: 123.23 g; W tym cukry: 40.24 g; Błonnik pok.: 5.95 g; Sól: 0.22 g;  |  |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   | BIAL- DSK Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów | BIAL- DSK Bezmleczna   | BIAL- DSK Hipoalergiczna  | BIAL- DSK Bezglutenowa   | BIAL- DSK Wegetariańska   | BIAL- DSK Półpłynna  |  |
|-------------------|--|--|---|--|---|--|--|
| 2024-02-23 piątek | Śniadanie  | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml         | Chleb żytni staropolski 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Pasta z jaj (bez mleka) 70 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Szynka wieprzowa gotowana 40 g  | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 60 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                   | II SN  | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> )<br>Sałata zielona 10 g | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml  |  | Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE.</u> )   | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml   |  |
|                   | Obiad  | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Pulpet drobiowy (bez jaj) 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Ryba smażona (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml   |
|                   | PD   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )   | Galaretką o smaku brzoskwiowym 200 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt  | Galaretką o smaku brzoskwiowym 200 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  | Galaretką o smaku brzoskwiowym 200 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt  |  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml   |
|                   | Kolacja  | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g ( <u>SEL.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Schab gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb bezglutenowy 60 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   |
|                   | PN   | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 50 g  | Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chrupki kukurydziane 20 g  | Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |
|                   |  | Wartość energetyczna: 2113.67 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 292.11 g; W tym cukry: 34.35 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 8.31 g;  | Wartość energetyczna: 1978.68 kcal; Białko ogółem: 64.07 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 307.32 g; W tym cukry: 121.18 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 4.04 g;  | Wartość energetyczna: 1883.82 kcal; Białko ogółem: 71.08 g; Tłuszcz: 39.81 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 316.62 g; W tym cukry: 111.95 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 4.60 g;   | Wartość energetyczna: 2179.26 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 325.89 g; W tym cukry: 137.75 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 3.42 g;  | Wartość energetyczna: 2399.68 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 362.21 g; W tym cukry: 146.63 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 5.82 g;   | Wartość energetyczna: 525.26 kcal; Białko ogółem: 8.52 g; Tłuszcz: 1.53 g; Kw. tł. nasy.: 0.36 g; Węglowodany ogółem: 123.10 g; W tym cukry: 39.82 g; Błonnik pok.: 8.15 g; Sól: 0.64 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   | BIAL- DSK z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów   | BIAL- DSK Bezmleczna   | BIAL- DSK Hipoalergiczna  | BIAL- DSK Bezglutenowa   | BIAL- DSK Wegetariańska  | BIAL- DSK Półpłynna  |   |
|-------------------|--|--|---|--|--|--|---|
| 2024-02-24 sobota | Śniadanie  | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                   | Chleb bezglutenowy 60 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Hummus 70 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml           |
|                   | ITSN   | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g<br>Sałata zielona 10 g   | Budyń o smaku czekoladowym z/c (bez mleka) 200 ml ( <u>SOJ.</u> )   |  | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml  | Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml  |
|                   | Obiad  | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g<br>Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pierogi z serem* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                                      | Ryż na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml       |
|                   | PD   | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )  | Melon 100 g<br>Chrupki kukurydziane 20 g  |  | Melon 100 g<br>Maślanka 200 ml ( <u>MLE.</u> )   | Maślanka 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Melon 100 g   | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml  |
|                   | Kolacja  | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml            | Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml               | Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Schab gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb bezglutenowy 60 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego () 40 g ( <u>SEL.</u> )<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml        | Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   | PN   | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g<br>Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g<br>Pomidor 50 g  | Wafle ryżowe 30 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |  |  | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |
|                   | Wartość energetyczna: 2471.04 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 352.51 g; W tym cukry: 60.85 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 9.49 g; | Wartość energetyczna: 1903.72 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 297.95 g; W tym cukry: 69.20 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 6.42 g;  | Wartość energetyczna: 1954.68 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 299.73 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 4.63 g;   | Wartość energetyczna: 2120.65 kcal; Białko ogółem: 75.31 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 319.50 g; W tym cukry: 114.35 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 2.95 g;   | Wartość energetyczna: 2584.30 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 89.28 g; Kw. tł. nasy.: 39.93 g; Węglowodany ogółem: 343.64 g; W tym cukry: 83.91 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 6.43 g;  | Wartość energetyczna: 507.56 kcal; Białko ogółem: 7.27 g; Tłuszcz: 0.89 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 120.36 g; W tym cukry: 40.01 g; Błonnik pok.: 5.85 g; Sól: 0.22 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                      | BIAL- DSK Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów   | BIAL- DSK Bezmleczna  | BIAL- DSK Hipoalergiczna  | BIAL- DSK Bezglutenowa   | BIAL- DSK Wegetariańska  | BIAL- DSK Półpłynna  |  |
|----------------------|--|---|---|--|--|--|--|
| 2024-02-25 niedziela | Śniadanie  | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Rolada z łopatki wieprzowej 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                        | Chleb bezglutenowy 60 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rolada z łopatki wieprzowej 40 g<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml      | Bulka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                      | II ŚN  | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g<br>Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony 20 g<br>Sałata zielona 10 g   | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml   |  |  |  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml   |
| Obiad                | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                           | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 100 g<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml          | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml   |  |
|                      | PD   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt  | Banan 1szt. 1 szt   |  | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml   |  |
| Kolacja              | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                   | Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Pasztecik z dziczyzny 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 40 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb bezglutenowy 60 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                           | Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |  |
|                      | PN   | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g<br>Sałata zielona 10 g  | Wafle ryżowe 30 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g   | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |
|                      | Wartość energetyczna: 2322.54 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 311.56 g; W tym cukry: 51.25 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 8.15 g;   | Wartość energetyczna: 2251.49 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 332.49 g; W tym cukry: 111.01 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 6.98 g;  | Wartość energetyczna: 1985.53 kcal; Białko ogółem: 71.58 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 312.55 g; W tym cukry: 110.82 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 4.88 g;  | Wartość energetyczna: 2317.17 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 308.11 g; W tym cukry: 116.09 g; Błonnik pok.: 16.39 g; Sól: 2.50 g;                                 | Wartość energetyczna: 2072.10 kcal; Białko ogółem: 84.75 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 320.73 g; W tym cukry: 122.77 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 4.19 g;                         | Wartość energetyczna: 533.01 kcal; Białko ogółem: 9.44 g; Tłuszcz: 1.49 g; Kw. tł. nasy.: 0.31 g; Węglowodany ogółem: 123.23 g; W tym cukry: 40.24 g; Błonnik pok.: 5.95 g; Sól: 0.22 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                         | BIAŁ- DSK Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów  | BIAŁ- DSK Bezmleczna   | BIAŁ- DSK Hipoalergiczna  | BIAŁ- DSK Bezglutenowa  | BIAŁ- DSK Wegetariańska   | BIAŁ- DSK Półpłynna  |  |
|-------------------------|---|--|---|---|---|--|--|
| 2024-02-26 poniedziałek | Śniadanie   | Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</b> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z mixem sałat 40 g<br>Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> )                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z mixem sałat 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb bezglutenowy 60 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 40 g<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z mixem sałat 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z mixem sałat 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) | Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                         | II ŚN   | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )  | Budyń o smaku śmietankowym z/c (bez mleka) 200 ml ( <b>SOJ.</b> )   |   | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml   |
|                         | Obiad   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR.</b> )<br>Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 120 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Pulpet drobiowy (bez jaj) 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Dynia duszona z olejem* 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Makaron bezglutenowy 180 g<br>Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy (bez glutenu) () 50 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Dynia z wody 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml             |
|                         | PD  | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g  | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g   | Mandarynka 1 szt<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )   | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml   |  |
|                         | Kolejca   | Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z mixem sałat 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Bulka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <b>SEL.</b> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z mixem sałat 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bulka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb bezglutenowy 60 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <b>SEL.</b> )<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z mixem sałat 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                   | Bulka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет wegetariański () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z mixem sałat 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml         | Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml    |
|                         | PN  | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g<br>Ogórek kiszony 40 g  | Wafle tortowe 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )   |   | Chrupki kukurydziane 20 g   | Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |
|                         | Wartość energetyczna: 2290.05 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 355.13 g; W tym cukry: 64.51 g; Błonnik pok.: 36.75 g; Sól: 9.37 g; | Wartość energetyczna: 2077.25 kcal; Białko ogółem: 70.98 g; Tłuszcz: 52.21 g; Kw. tł. nasy.: 10.74 g; Węglowodany ogółem: 339.16 g; W tym cukry: 77.30 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 5.77 g;  | Wartość energetyczna: 2047.82 kcal; Białko ogółem: 75.33 g; Tłuszcz: 49.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Węglowodany ogółem: 327.30 g; W tym cukry: 72.84 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 4.11 g;   | Wartość energetyczna: 1980.05 kcal; Białko ogółem: 64.11 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 305.58 g; W tym cukry: 91.52 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 1.96 g;   | Wartość energetyczna: 2367.32 kcal; Białko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 75.25 g; Kw. tł. nasy.: 39.11 g; Węglowodany ogółem: 347.68 g; W tym cukry: 105.44 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 5.92 g;  | Wartość energetyczna: 530.09 kcal; Białko ogółem: 9.13 g; Tłuszcz: 1.20 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 123.44 g; W tym cukry: 40.30 g; Błonnik pok.: 5.90 g; Sól: 0.21 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   | BIAL- DSK Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów  | BIAL- DSK Bezmleczna   | BIAL- DSK Hipoalergiczna  | BIAL- DSK Bezglutenowa  | BIAL- DSK Wegetariańska   | BIAL- DSK Półpłynna  |  |  |
|-------------------|---|--|---|---|---|--|--|--|
| 2024-02-27 wtorek | Śniadanie   | Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Miks warzyw na diete podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 40 g<br>Miks warzyw na diete podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miks warzyw na diete lekkostrawną 40 g    | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z soczewicy czerwonej 70 g<br>Miks warzyw na diete podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |  |
|                   | II ŚN   | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 10 g   | Wafle ryżowe 30 g<br>Budyń o smaku waniliowym z/c (bez mleka) 200 ml ( <b>SOJ.</b> )  | Wafle ryżowe 30 g<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml   | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Wafle ryżowe 30 g  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml   |  |  |
|                   | Obiad   | Wielowarzywna z zacierką*() 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Roladka drobiowa 90 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Wielowarzywna z zacierką*() (bez kalafiora) b/mleka 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Roladka drobiowa 90 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Marchew oprószana z olejem () 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ryżowa (bez mleka) () 350 ml<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez jaj) 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Marchew oprószana z olejem () 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ryżowa () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Roladka drobiowa 90 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Wielowarzywna z zacierką*() 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Pierogi z serem* 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml                         |  |
|                   | PD  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Mandarynka 1 szt  | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml   | Jabłko 1 szt 1 szt  | Mandarynka 1 szt   | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml   |  |
|                   | Kolacja   | Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g<br>Miks warzyw na diete podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g<br>Miks warzyw na diete podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Schab gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego () 40 g ( <b>SEL.</b> )<br>Miks warzyw na diete lekkostrawną 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                        | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Miks warzyw na diete podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                |  |
|                   | PN  | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g<br>Sałata zielona 10 g  | Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   | Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )   | Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |  |
|                   | Wartość energetyczna: 2072.04 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 296.44 g; W tym cukry: 38.66 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 8.49 g; | Wartość energetyczna: 2062.04 kcal; Białko ogółem: 75.72 g; Tłuszcz: 48.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.37 g; Węglowodany ogółem: 341.72 g; W tym cukry: 101.25 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 6.45 g;   | Wartość energetyczna: 2037.35 kcal; Białko ogółem: 67.30 g; Tłuszcz: 42.76 g; Kw. tł. nasy.: 10.83 g; Węglowodany ogółem: 356.05 g; W tym cukry: 114.01 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 4.48 g;  | Wartość energetyczna: 2199.25 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 330.08 g; W tym cukry: 69.96 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 3.62 g;   | Wartość energetyczna: 2331.92 kcal; Białko ogółem: 87.75 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 355.12 g; W tym cukry: 70.53 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 4.59 g;   | Wartość energetyczna: 522.84 kcal; Białko ogółem: 8.42 g; Tłuszcz: 1.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.36 g; Węglowodany ogółem: 122.13 g; W tym cukry: 40.42 g; Błonnik pok.: 7.77 g; Sól: 0.64 g;   |  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|  | BIAL- DSK z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów  | BIAL- DSK Bezmleczna  | BIAL- DSK Hipoalergiczna  | BIAL- DSK Bezglutenowa  | BIAL- DSK Wegetariańska   | BIAL- DSK Półpłynna  |  |
|--|---|---|---|---|---|--|--|
| 2024-02-28 środa   | Śniadanie   | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )           | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|  | II ŚN   | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g<br>Ogórek kiszony 50 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g<br>Ogórek kiszony 50 g  | Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Chrupki kukurydziane 20 g  | Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g   | Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml   |
| Obiad  | Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa (bez jaj) 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g<br>Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy (bez glutenu) () 50 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kotlet z jaj 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml   |  |
|  | PD  | Mandarynka 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g   | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml<br>Wafle ryżowe 30 g   |   | Banan 1szt. 1 szt<br>Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml   | Banan 1szt. 1 szt<br>Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml   |
| Kolejca  | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Schab gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser topiony 25g 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |  |
|  | PN  | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g<br>Salata zielona 20 g   | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt  |   | Wafle ryżowe 30 g<br>Dżem 25 g 1 szt  | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |
| Wartość energetyczna: 2480.20 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 373.14 g; W tym cukry: 63.41 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 9.36 g; |   | Wartość energetyczna: 2272.57 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.79 g; Węglowodany ogółem: 379.98 g; W tym cukry: 92.36 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 8.23 g;   |   | Wartość energetyczna: 2181.86 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 46.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 367.94 g; W tym cukry: 81.60 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 4.70 g;   |   | Wartość energetyczna: 2692.94 kcal; Białko ogółem: 77.74 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 441.78 g; W tym cukry: 155.76 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 2.24 g;   |  |
| Wartość energetyczna: 2727.84 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz: 90.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 401.59 g; W tym cukry: 120.84 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 6.23 g; |   | Wartość energetyczna: 534.11 kcal; Białko ogółem: 8.86 g; Tłuszcz: 2.61 g; Kw. tł. nasy.: 0.48 g; Węglowodany ogółem: 122.58 g; W tym cukry: 38.58 g; Błonnik pok.: 7.32 g; Sól: 0.21 g;  |   |   |   |  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|           | BIAL- DSK z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów   | BIAL- DSK Bezmleczna  | BIAL- DSK Hipoalergiczna  | BIAL- DSK Bezglutenowa  | BIAL- DSK Wegetariańska  | BIAL- DSK Półpłynna  |
|-----------|--|---|---|---|--|--|
| Śniadanie | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Sałatka meksykańska z fasolą* 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Bułka pszenno- żytnia z ziarnami 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miks warzyw na diete podstawową z sałatą lodową 40 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Schab gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab gotowany 40 g<br>Miks warzyw na diete lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenno- żytnia z ziarnami 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka meksykańska z fasolą* 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
| II ŚN     | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g<br>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> )<br>Sałata zielona 10 g  | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml<br>Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )   | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 20 g   | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml   |
| Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml  | Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Makaron bezglutenowy 180 g<br>Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml<br>Brokuł gotowany* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Gulasz sojowy z warzywami * 230 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 120 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml   |  |
| PD        | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   | Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )  |   | Jabłko 1 szt 1 szt  | Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml   |
| Kolacja   | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na diete podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na diete podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na diete lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diete podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
| PN        | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g<br>Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g<br>Sałata zielona 10 g   | Wafle ryżowe 30 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |   | Wafle ryżowe 30 g<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |
|           | Wartość energetyczna: 2515.89 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 79.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 367.59 g; W tym cukry: 49.89 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 7.46 g;  | Wartość energetyczna: 1993.18 kcal; Białko ogółem: 64.87 g; Tłuszcz: 48.46 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; Węglowodany ogółem: 330.61 g; W tym cukry: 78.74 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 6.04 g;   | Wartość energetyczna: 1946.73 kcal; Białko ogółem: 72.60 g; Tłuszcz: 49.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 313.75 g; W tym cukry: 76.80 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 4.04 g;   | Wartość energetyczna: 2185.97 kcal; Białko ogółem: 78.19 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 324.29 g; W tym cukry: 70.99 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 2.95 g;   | Wartość energetyczna: 3039.42 kcal; Białko ogółem: 130.44 g; Tłuszcz: 93.57 g; Kw. tł. nasy.: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 420.00 g; W tym cukry: 97.04 g; Błonnik pok.: 41.00 g; Sól: 5.57 g;   | Wartość energetyczna: 517.21 kcal; Białko ogółem: 8.15 g; Tłuszcz: 1.08 g; Kw. tł. nasy.: 0.20 g; Węglowodany ogółem: 121.41 g; W tym cukry: 40.17 g; Błonnik pok.: 5.87 g; Sól: 0.21 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   | BIAL- DSK Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów  | BIAL- DSK Bezmleczna   | BIAL- DSK Hipoalergiczna  | BIAL- DSK Bezglutenowa   | BIAL- DSK Wegetariańska   | BIAL- DSK Półpłynna   |  |
|-------------------|---|--|---|--|---|---|--|
| 2024-03-01 piątek | Śniadanie   | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diete podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony 40 g<br>Miks warzyw na diete podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Ryba faszerowana (dorsz) 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diete lekkostrawną 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diete podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   | II ŚN   | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 10 g   | Melon 200 g   |  |   |   | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml  |
|                   | Obiad   | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Pulpet rybny (dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Warzywa po grecku (bez glutenu) () 120 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                           | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Eskalopka z dorsza 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE.</u> )<br>Warzywa po grecku () 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                                      | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml                   |
|                   | PD  | Jabłko 1 szt 1 szt   | Galaretką o smaku pomarańczowym 200 g<br>Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g   | Koktajl truskawkowy* 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt   |   | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml  |
|                   | Kolejca   | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diete podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g<br>Miks warzyw na diete podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25g 1 szt<br>Miks warzyw na diete lekkostrawną 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                             | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25g 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diete podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml          |
|                   | PN  | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g<br>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> )<br>Ogórek kiszony 50 g   | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt  |  |   | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt<br>Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |
|                   | Wartość energetyczna: 2137.24 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 316.44 g; W tym cukry: 44.51 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 7.93 g; | Wartość energetyczna: 1791.25 kcal; Białko ogółem: 58.60 g; Tłuszcz: 45.50 g; Kw. tł. nasy.: 10.63 g; Węglowodany ogółem: 295.37 g; W tym cukry: 92.13 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 6.40 g;  | Wartość energetyczna: 1803.86 kcal; Białko ogółem: 58.21 g; Tłuszcz: 46.00 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 299.35 g; W tym cukry: 96.45 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 4.81 g;   | Wartość energetyczna: 2375.84 kcal; Białko ogółem: 72.82 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 362.24 g; W tym cukry: 144.48 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 3.17 g;                                     | Wartość energetyczna: 2333.89 kcal; Białko ogółem: 75.44 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 355.47 g; W tym cukry: 148.88 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 5.70 g;  | Wartość energetyczna: 525.10 kcal; Białko ogółem: 9.92 g; Tłuszcz: 1.91 g; Kw. tł. nasy.: 0.40 g; Węglowodany ogółem: 120.36 g; W tym cukry: 38.53 g; Błonnik pok.: 6.40 g; Sól: 0.22 g;  |  |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|  | BIAL- DSK Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów | BIAL- DSK Bezmleczna  | BIAL- DSK Hipoalergiczna   | BIAL- DSK Bezglutenowa   | BIAL- DSK Wegetariańska   | BIAL- DSK Półpłynna   |  |
|--|--|---|--|--|---|---|--|
| 2024-03-02 sobota  | Śniadanie  | Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                    | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Schab gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb bezglutenowy 60 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab gotowany 40 g<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasztet z cielęciny ( ) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|  | II ŚN  | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlinia wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody.białka wp 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 20 g   | Budyń o smaku śmietankowym z/c (bez mleka) 200 ml ( <b>SOJ.</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml   |  |
| 2024-03-03 niedziela   | Obiad  | Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g<br>Surówka wykwiutna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane ( ) 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos jarzynowy ( ) 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Buraczki gotowane ( ) 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (paraboliczny) 160 g<br>Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy (bez glutenu) ( ) 50 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane ( ) 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g<br>Kotlety z brokuła* 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Buraczki gotowane ( ) 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                            | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml               |
|  | PD   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   | Chrupki kukurydziane 20 g  | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )  | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml   |   |  |
| 2024-03-04 poniedziałek  | Kolacja  | Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Sałatka z makaronu pełnoziarnistego - dieta* 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</b> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb bezglutenowy 60 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <b>SEL.</b> )<br>Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> )                   | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml      |
|  | PN   | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Pomidor 50 g  | Wafle ryżowe 30 g  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Wafle ryżowe 30 g   | Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |  |
| Wartość energetyczna: 2459.22 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 356.72 g; W tym cukry: 44.40 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 7.64 g;  |  | Wartość energetyczna: 1951.80 kcal; Białko ogółem: 79.24 g; Tłuszcz: 42.70 g; Kw. tł. nasy.: 11.00 g; Węglowodany ogółem: 323.47 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 5.55 g;   |  | Wartość energetyczna: 1906.70 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 40.04 g; Kw. tł. nasy.: 10.97 g; Węglowodany ogółem: 317.54 g; W tym cukry: 89.04 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 4.06 g;  |   | Wartość energetyczna: 2251.20 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; W tym cukry: 114.01 g; Błonnik pok.: 18.63 g; Sól: 2.52 g;  |  |
| Wartość energetyczna: 2674.91 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 89.92 g; Kw. tł. nasy.: 39.44 g; Węglowodany ogółem: 391.72 g; W tym cukry: 109.50 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 5.88 g; |  | Wartość energetyczna: 509.30 kcal; Białko ogółem: 8.63 g; Tłuszcz: 1.42 g; Kw. tł. nasy.: 0.28 g; Węglowodany ogółem: 118.35 g; W tym cukry: 38.46 g; Błonnik pok.: 6.32 g; Sól: 0.21 g;  |  |  |   |   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                      | BIAL- DSK Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów  | BIAL- DSK Bezmleczna   | BIAL- DSK Hipoalergiczna   | BIAL- DSK Bezglutenowa   | BIAL- DSK Wegetariańska   | BIAL- DSK Półpłynna   |  |
|----------------------|---|--|--|--|---|---|--|
| 2024-03-03 niedziela | Śniadanie   | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Miks warzyw na diete podstawową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g<br>Miks warzyw na diete podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml            | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb bezglutenowy 60 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 40 g<br>Miks warzyw na diete lekkostrawną 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Miks warzyw na diete podstawową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                      | II ŚN   | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g  | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Koktajl wielowocowy* 200 ml ( <u>MLE.</u> )   | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml   |  |
|                      | Obiad   | Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Dyniowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dyniowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Pulpet wieprzowy (bez jaj) 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos własny (bez glutenu) 50 ml<br>Fasolka szparagowa z wody* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Pierogi z truskawkami* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mandarynka 1 szt<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                              | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml               |
|                      | PD  | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  | Banan 1szt. 1 szt<br>Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g   | Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g<br>Banan 1szt. 1 szt   | Banan 1szt. 1 szt<br>Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g  | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml   |  |
|                      | Kolacja   | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diete podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na diete podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                    | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb bezglutenowy 60 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diete lekkostrawną 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diete podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml            | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml      |
|                      | PN  | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g<br>Sałata zielona 10 g  |  | Wafle ryżowe 30 g<br>Dżem 25 g 1 szt   |   | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |
|                      | Wartość energetyczna: 2186.65 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 318.84 g; W tym cukry: 49.01 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 8.05 g; | Wartość energetyczna: 2114.71 kcal; Białko ogółem: 69.79 g; Tłuszcz: 41.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; Węglowodany ogółem: 376.31 g; W tym cukry: 132.43 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 6.03 g;   | Wartość energetyczna: 2000.00 kcal; Białko ogółem: 70.46 g; Tłuszcz: 47.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 332.89 g; W tym cukry: 101.24 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 4.35 g;   | Wartość energetyczna: 2163.53 kcal; Białko ogółem: 72.58 g; Tłuszcz: 58.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 344.84 g; W tym cukry: 125.23 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 2.00 g;   | Wartość energetyczna: 2401.04 kcal; Białko ogółem: 71.10 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 393.12 g; W tym cukry: 146.70 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 4.33 g;  | Wartość energetyczna: 509.30 kcal; Białko ogółem: 8.63 g; Tłuszcz: 1.42 g; Kw. tł. nasy.: 0.28 g; Węglowodany ogółem: 118.35 g; W tym cukry: 38.46 g; Błonnik pok.: 6.32 g; Sól: 0.21 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                         | BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I | BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz II   | BIAL- DSK OZT 1 dzień  | BIAL- DSK OZT 2 dzień  | BIAL- DSK OZT 3 dzień   | BIAL- DSK OZT 4 dzień   |  |
|-------------------------|--|---|--|--|---|---|--|
| 2024-02-19 poniedziałek | Śniadanie                                      | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 35 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 35 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Filet z indyka gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                         | II ŚN  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 20 g   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )  | Herbata czarna granulowana b/c 200 ml  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )   | Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )   | Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )   |
|                         | Obiad  | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Ziemniaki puree () 180 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki puree () 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 120 g<br>Filet z indyka gotowany 80 g<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
|                         | PD   | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 20 g   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )  | Herbata czarna granulowana b/c 200 ml  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )   |   | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )  |
|                         | Kolacja  | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |  | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Filet z indyka gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                         | PN   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Chrupki kukurydziane 20 g  |  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Chrupki kukurydziane 20 g  | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Chrupki kukurydziane 20 g   |
|                         |  | Wartość energetyczna: 1343.76 kcal; Białko ogółem: 27.63 g; Tłuszcz: 8.89 g; Kw. tł. nasy.: 1.38 g; Węglowodany ogółem: 297.55 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 2.97 g; | Wartość energetyczna: 1669.69 kcal; Białko ogółem: 58.61 g; Tłuszcz: 27.30 g; Kw. tł. nasy.: 5.87 g; Węglowodany ogółem: 300.73 g; W tym cukry: 41.91 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 3.21 g;   | Wartość energetyczna: 336.38 kcal; Białko ogółem: 6.83 g; Tłuszcz: 0.69 g; Kw. tł. nasy.: 0.15 g; Węglowodany ogółem: 76.94 g; W tym cukry: 0.20 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.17 g; | Wartość energetyczna: 700.41 kcal; Białko ogółem: 14.77 g; Tłuszcz: 5.22 g; Kw. tł. nasy.: 0.21 g; Węglowodany ogółem: 150.66 g; W tym cukry: 39.22 g; Błonnik pok.: 6.63 g; Sól: 0.21 g; | Wartość energetyczna: 1211.95 kcal; Białko ogółem: 23.94 g; Tłuszcz: 9.80 g; Kw. tł. nasy.: 2.13 g; Węglowodany ogółem: 260.37 g; W tym cukry: 24.98 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 2.43 g;   | Wartość energetyczna: 1285.65 kcal; Białko ogółem: 65.16 g; Tłuszcz: 12.84 g; Kw. tł. nasy.: 3.24 g; Węglowodany ogółem: 230.21 g; W tym cukry: 18.88 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 2.84 g;     |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   |           | BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I  | BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz II   | BIAL- DSK OZT 1 dzień  | BIAL- DSK OZT 2 dzień   | BIAL- DSK OZT 3 dzień   | BIAL- DSK OZT 4 dzień  |
|-------------------|-----------|---|---|--|---|---|--|
| 2024-02-20 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                       | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 35 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Filet z indyka gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                   | II SN     | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 20 g   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )   | Herbata czarna granulowana b/c 200 ml  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )   | Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )   | Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )   |
|                   | Obiad     | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Ziemniaki puree () 180 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml               | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki puree () 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki () 120 g<br>Filet z indyka gotowany 80 g<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml         |
|                   | PD        | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 20 g   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )   | Herbata czarna granulowana b/c 200 ml  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )   |   | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )  |
|                   | Kolacja   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szykowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 35 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                  | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Filet z indyka gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                   | PN        | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Chrupki kukurydziane 20 g  | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Chrupki kukurydziane 20 g   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1337.59 kcal; Białko ogółem: 28.14 g; Tłuszcz: 8.95 g; Kw. tł. nasy.: 1.38 g; Węglowodany ogółem: 294.93 g; W tym cukry: 46.23 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 2.97 g; | Wartość energetyczna: 1709.47 kcal; Białko ogółem: 62.29 g; Tłuszcz: 32.22 g; Kw. tł. nasy.: 5.24 g; Węglowodany ogółem: 295.27 g; W tym cukry: 41.45 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 5.00 g;  | Wartość energetyczna: 336.38 kcal; Białko ogółem: 6.83 g; Tłuszcz: 0.69 g; Kw. tł. nasy.: 0.15 g; Węglowodany ogółem: 76.94 g; W tym cukry: 0.20 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.17 g; | Wartość energetyczna: 704.24 kcal; Białko ogółem: 14.97 g; Tłuszcz: 5.25 g; Kw. tł. nasy.: 0.21 g; Węglowodany ogółem: 151.58 g; W tym cukry: 39.66 g; Błonnik pok.: 7.11 g; Sól: 0.23 g; | Wartość energetyczna: 1264.46 kcal; Białko ogółem: 22.16 g; Tłuszcz: 10.60 g; Kw. tł. nasy.: 2.06 g; Węglowodany ogółem: 268.21 g; W tym cukry: 24.98 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 2.42 g;  | Wartość energetyczna: 1269.56 kcal; Białko ogółem: 65.14 g; Tłuszcz: 11.04 g; Kw. tł. nasy.: 2.70 g; Węglowodany ogółem: 230.16 g; W tym cukry: 18.88 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sól: 2.83 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                  |           | BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I  | BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz II  | BIAL- DSK OZT 1 dzień  | BIAL- DSK OZT 2 dzień   | BIAL- DSK OZT 3 dzień   | BIAL- DSK OZT 4 dzień  |
|------------------|-----------|---|--|--|---|---|--|
| 2024-02-21 środa | Śniadanie | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 35 g<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                        | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )  | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Filet z indyka gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                  | II ŚN     | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 20 g  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )  | Herbata czarna granulowana b/c 200 ml  | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )  | Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )   | Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )   |
|                  | Obiad     | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Ziemniaki puree () 180 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki puree () 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki () 120 g<br>Filet z indyka gotowany 80 g<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml         |
|                  | PD        | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 20 g  | Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )  | Herbata czarna granulowana b/c 200 ml  | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )  |   | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )   |
|                  | Kolacja   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 35 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml               | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Filet z indyka gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                  | PN        | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |  |
|                  |           | Wartość energetyczna: 1343.76 kcal; Białko ogółem: 27.63 g; Tłuszcz: 8.89 g; Kw. tł. nasy.: 1.38 g; Węglowodany ogółem: 297.55 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 2.97 g; | Wartość energetyczna: 1657.84 kcal; Białko ogółem: 54.41 g; Tłuszcz: 22.30 g; Kw. tł. nasy.: 2.86 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g; W tym cukry: 35.44 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 5.10 g;   | Wartość energetyczna: 336.38 kcal; Białko ogółem: 6.83 g; Tłuszcz: 0.69 g; Kw. tł. nasy.: 0.15 g; Węglowodany ogółem: 76.94 g; W tym cukry: 0.20 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.17 g; | Wartość energetyczna: 704.24 kcal; Białko ogółem: 14.97 g; Tłuszcz: 5.25 g; Kw. tł. nasy.: 0.21 g; Węglowodany ogółem: 151.58 g; W tym cukry: 39.66 g; Błonnik pok.: 7.11 g; Sól: 0.23 g; | Wartość energetyczna: 1264.46 kcal; Białko ogółem: 22.16 g; Tłuszcz: 10.60 g; Kw. tł. nasy.: 2.06 g; Węglowodany ogółem: 268.21 g; W tym cukry: 24.98 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 2.42 g;  | Wartość energetyczna: 1322.07 kcal; Białko ogółem: 63.36 g; Tłuszcz: 11.84 g; Kw. tł. nasy.: 2.63 g; Węglowodany ogółem: 237.99 g; W tym cukry: 18.88 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 2.82 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                     | BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I | BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz II  | BIAL- DSK OZT 1 dzień  | BIAL- DSK OZT 2 dzień  | BIAL- DSK OZT 3 dzień   | BIAL- DSK OZT 4 dzień   |  |
|---------------------|--|--|--|--|---|---|--|
| 2024-02-22 czwartek | Sniadanie                                      | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 35 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Filet z indyka gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                     | II ŚN  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )  | Herbata czarna granulowana b/c 200 ml  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )   | Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )   | Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )   |
|                     | Obiad  | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Ziemniaki puree () 180 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                    | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml           | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki puree () 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki () 120 g<br>Filet z indyka gotowany 80 g<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml         |
|                     | PD   | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 20 g  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )  | Herbata czarna granulowana b/c 200 ml  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )   |   | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )  |
|                     | Kolejca  | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 35 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml          | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Filet z indyka gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                     | PN   | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Suchary b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Suchary b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )   |
|                     |  | Wartość energetyczna: 1359.16 kcal; Białko ogółem: 28.95 g; Tłuszcz: 10.49 g; Kw. tł. nasy.: 2.63 g; Węglowodany ogółem: 295.77 g; W tym cukry: 55.26 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sól: 3.06 g; | Wartość energetyczna: 1629.08 kcal; Białko ogółem: 54.13 g; Tłuszcz: 29.36 g; Kw. tł. nasy.: 5.70 g; Węglowodany ogółem: 288.53 g; W tym cukry: 41.30 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 5.08 g;                                 | Wartość energetyczna: 336.38 kcal; Białko ogółem: 6.83 g; Tłuszcz: 0.69 g; Kw. tł. nasy.: 0.15 g; Węglowodany ogółem: 76.94 g; W tym cukry: 0.20 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.17 g; | Wartość energetyczna: 711.44 kcal; Białko ogółem: 15.79 g; Tłuszcz: 6.13 g; Kw. tł. nasy.: 0.14 g; Węglowodany ogółem: 149.40 g; W tym cukry: 39.66 g; Błonnik pok.: 5.59 g; Sól: 0.22 g; | Wartość energetyczna: 1264.46 kcal; Białko ogółem: 22.16 g; Tłuszcz: 10.60 g; Kw. tł. nasy.: 2.06 g; Węglowodany ogółem: 268.21 g; W tym cukry: 24.98 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 2.42 g;  | Wartość energetyczna: 1276.76 kcal; Białko ogółem: 65.96 g; Tłuszcz: 11.92 g; Kw. tł. nasy.: 2.63 g; Węglowodany ogółem: 227.98 g; W tym cukry: 18.88 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sól: 2.82 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   |           | BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I  | BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz II  | BIAL- DSK OZT 1 dzień  | BIAL- DSK OZT 2 dzień   | BIAL- DSK OZT 3 dzień  | BIAL- DSK OZT 4 dzień  |
|-------------------|-----------|---|--|--|---|--|--|
| 2024-02-23 piątek | Śniadanie | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 35 g   | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Filet z indyka gotowany 40 g  |
|                   | II SN     | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 20 g   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ SOJ</u> )   | Herbata czarna granulowana b/c 200 ml  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ SOJ MLE</u> )   | Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ SOJ</u> )   | Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ SOJ MLE</u> )   |
|                   | Obiad     | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Ziemniaki puree () 180 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> )<br>Ziemniaki puree () 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki () 120 g<br>Filet z indyka gotowany 80 g<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml         |
|                   | PD        | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 20 g   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ SOJ</u> )   | Herbata czarna granulowana b/c 200 ml  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ SOJ MLE</u> )   |  | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ SOJ</u> )   |
|                   | Kolacja   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 35 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Filet z indyka gotowany 40 g<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                   | PN        | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ SOJ</u> )   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Suchary b/c 20 g ( <u>GLU PSZ SOJ MLE</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ SOJ</u> )   | Suchary b/c 20 g ( <u>GLU PSZ SOJ MLE</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1343.76 kcal; Białko ogółem: 27.63 g; Tłuszcz: 8.89 g; Kw. tł. nasy.: 1.38 g; Węglowodany ogółem: 297.55 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 2.97 g; | Wartość energetyczna: 1709.30 kcal; Białko ogółem: 56.73 g; Tłuszcz: 26.98 g; Kw. tł. nasy.: 4.82 g; Węglowodany ogółem: 307.91 g; W tym cukry: 41.60 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 3.82 g;   | Wartość energetyczna: 336.38 kcal; Białko ogółem: 6.83 g; Tłuszcz: 0.69 g; Kw. tł. nasy.: 0.15 g; Węglowodany ogółem: 76.94 g; W tym cukry: 0.20 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.17 g; | Wartość energetyczna: 707.61 kcal; Białko ogółem: 15.59 g; Tłuszcz: 6.10 g; Kw. tł. nasy.: 0.14 g; Węglowodany ogółem: 148.48 g; W tym cukry: 39.22 g; Błonnik pok.: 5.11 g; Sól: 0.20 g; | Wartość energetyczna: 1264.46 kcal; Białko ogółem: 22.16 g; Tłuszcz: 10.60 g; Kw. tł. nasy.: 2.06 g; Węglowodany ogółem: 268.21 g; W tym cukry: 24.98 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 2.42 g; | Wartość energetyczna: 1276.76 kcal; Białko ogółem: 65.96 g; Tłuszcz: 11.92 g; Kw. tł. nasy.: 2.63 g; Węglowodany ogółem: 227.98 g; W tym cukry: 18.88 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sól: 2.82 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   |           | BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I  | BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz II  | BIAL- DSK OZT 1 dzień  | BIAL- DSK OZT 2 dzień   | BIAL- DSK OZT 3 dzień  | BIAL- DSK OZT 4 dzień   |
|-------------------|-----------|---|--|--|---|--|---|
| 2024-02-24 sobota | Śniadanie | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Filet z indyka gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   |
|                   | II SN     | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ SOJ</u> )   | Herbata czarna granulowana b/c 200 ml  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ SOJ MLE</u> )   | Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ SOJ</u> )   | Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ SOJ MLE</u> )  |
|                   | Obiad     | Ryż na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Ziemniaki puree () 180 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                | Ryż na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> )<br>Ziemniaki puree () 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 120 g<br>Filet z indyka gotowany 80 g<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
|                   | PD        | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 20 g   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )  | Herbata czarna granulowana b/c 200 ml  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ SOJ MLE</u> )   |  | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml<br>Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )   |
|                   | Kolacja   | Makaron na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                       | Makaron na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 35 g ( <u>GLU PSZ SOJ MLE SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Ryż na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Filet z indyka gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   |
|                   | PN        | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Chrupki kukurydziane 20 g  | Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ SOJ</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Suchary b/c 20 g ( <u>GLU PSZ SOJ MLE</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ SOJ</u> )   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Suchary b/c 20 g ( <u>GLU PSZ SOJ MLE</u> )  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1273.32 kcal; Białko ogółem: 27.18 g; Tłuszcz: 8.50 g; Kw. tł. nasy.: 1.33 g; Węglowodany ogółem: 280.49 g; W tym cukry: 45.66 g; Błonnik pok.: 19.73 g; Sól: 2.96 g; | Wartość energetyczna: 1796.84 kcal; Białko ogółem: 65.94 g; Tłuszcz: 29.76 g; Kw. tł. nasy.: 7.19 g; Węglowodany ogółem: 323.50 g; W tym cukry: 50.38 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 5.71 g;   | Wartość energetyczna: 336.38 kcal; Białko ogółem: 6.83 g; Tłuszcz: 0.69 g; Kw. tł. nasy.: 0.15 g; Węglowodany ogółem: 76.94 g; W tym cukry: 0.20 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.17 g; | Wartość energetyczna: 707.61 kcal; Białko ogółem: 15.59 g; Tłuszcz: 6.10 g; Kw. tł. nasy.: 0.14 g; Węglowodany ogółem: 148.48 g; W tym cukry: 39.22 g; Błonnik pok.: 5.11 g; Sól: 0.20 g; | Wartość energetyczna: 1264.21 kcal; Białko ogółem: 22.14 g; Tłuszcz: 10.60 g; Kw. tł. nasy.: 2.06 g; Węglowodany ogółem: 268.26 g; W tym cukry: 24.94 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 2.43 g; | Wartość energetyczna: 1262.34 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz: 13.54 g; Kw. tł. nasy.: 3.84 g; Węglowodany ogółem: 217.80 g; W tym cukry: 28.24 g; Błonnik pok.: 16.49 g; Sól: 3.15 g;        |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                      |           | BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I   | BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz II  | BIAL- DSK OZT 1 dzień  | BIAL- DSK OZT 2 dzień   | BIAL- DSK OZT 3 dzień  | BIAL- DSK OZT 4 dzień  |
|----------------------|-----------|--|--|--|---|--|--|
| 2024-02-25 niedziela | Śniadanie | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 35 g<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 35 g | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Filet z indyka gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                      | II ŚN     | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 20 g  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ SOJ</u> )   | Herbata czarna granulowana b/c 200 ml  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ SOJ MLE</u> )   | Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ SOJ</u> )   | Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ SOJ MLE</u> )   |
|                      | Obiad     | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                             | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> )<br>Ziemniaki puree () 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki () 120 g<br>Filet z indyka gotowany 80 g<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml         |
|                      | PD        | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 20 g  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ SOJ</u> )   | Herbata czarna granulowana b/c 200 ml  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ SOJ MLE</u> )   |  | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ SOJ</u> )   |
|                      | Kolacja   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Filet z indyka gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                      | PN        | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ SOJ</u> )   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Suchary b/c 20 g ( <u>GLU PSZ SOJ MLE</u> )  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ SOJ</u> )   | Suchary b/c 20 g ( <u>GLU PSZ SOJ MLE</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |
|                      |           | Wartość energetyczna: 1365.61 kcal; Białko ogółem: 27.50 g; Tłuszcz: 11.50 g; Kw. tł. nasy.: 2.13 g; Węglowodany ogółem: 297.41 g; W tym cukry: 46.05 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 2.98 g; | Wartość energetyczna: 1789.62 kcal; Białko ogółem: 52.65 g; Tłuszcz: 25.38 g; Kw. tł. nasy.: 4.40 g; Węglowodany ogółem: 336.93 g; W tym cukry: 41.29 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 6.26 g;   | Wartość energetyczna: 336.38 kcal; Białko ogółem: 6.83 g; Tłuszcz: 0.69 g; Kw. tł. nasy.: 0.15 g; Węglowodany ogółem: 76.94 g; W tym cukry: 0.20 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.17 g; | Wartość energetyczna: 707.61 kcal; Białko ogółem: 15.59 g; Tłuszcz: 6.10 g; Kw. tł. nasy.: 0.14 g; Węglowodany ogółem: 148.48 g; W tym cukry: 39.22 g; Błonnik pok.: 5.11 g; Sól: 0.20 g; | Wartość energetyczna: 1264.46 kcal; Białko ogółem: 22.16 g; Tłuszcz: 10.60 g; Kw. tł. nasy.: 2.06 g; Węglowodany ogółem: 268.21 g; W tym cukry: 24.98 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 2.42 g; | Wartość energetyczna: 1276.76 kcal; Białko ogółem: 65.96 g; Tłuszcz: 11.92 g; Kw. tł. nasy.: 2.63 g; Węglowodany ogółem: 227.98 g; W tym cukry: 18.88 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sól: 2.82 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                         |           | BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I  | BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz II  | BIAL- DSK OZT 1 dzień  | BIAL- DSK OZT 2 dzień   | BIAL- DSK OZT 3 dzień   | BIAL- DSK OZT 4 dzień   |
|-------------------------|-----------|---|--|--|---|---|---|
| 2024-02-26 poniedziałek | Śniadanie | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 35 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Filet z indyka gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                         | II ŚN     | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 20 g   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )   | Herbata czarna granulowana b/c 200 ml  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )  | Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )  | Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )   |
|                         | Obiad     | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Ziemniaki puree () 180 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                 | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml  | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki puree () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 120 g<br>Filet z indyka gotowany 80 g<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
|                         | PD        | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 20 g   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )   | Herbata czarna granulowana b/c 200 ml  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )  |   | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )  |
|                         | Kolecja   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 35 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                 | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Filet z indyka gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                         | PN        | Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )   |  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )   |   | Chrupki kukurydziane 20 g   |
|                         |           | Wartość energetyczna: 1396.27 kcal; Białko ogółem: 25.85 g; Tłuszcz: 9.70 g; Kw. tł. nasy.: 1.31 g; Węglowodany ogółem: 305.39 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 2.96 g; | Wartość energetyczna: 1824.21 kcal; Białko ogółem: 60.04 g; Tłuszcz: 29.74 g; Kw. tł. nasy.: 5.61 g; Węglowodany ogółem: 332.31 g; W tym cukry: 43.13 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 5.19 g;   | Wartość energetyczna: 336.38 kcal; Białko ogółem: 6.83 g; Tłuszcz: 0.69 g; Kw. tł. nasy.: 0.15 g; Węglowodany ogółem: 76.94 g; W tym cukry: 0.20 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.17 g; | Wartość energetyczna: 756.75 kcal; Białko ogółem: 13.19 g; Tłuszcz: 6.05 g; Kw. tł. nasy.: 0.14 g; Węglowodany ogółem: 159.42 g; W tym cukry: 39.66 g; Błonnik pok.: 7.18 g; Sól: 0.22 g; | Wartość energetyczna: 1264.46 kcal; Białko ogółem: 22.16 g; Tłuszcz: 10.60 g; Kw. tł. nasy.: 2.06 g; Węglowodany ogółem: 268.21 g; W tym cukry: 24.98 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 2.42 g;    | Wartość energetyczna: 1285.65 kcal; Białko ogółem: 65.16 g; Tłuszcz: 12.84 g; Kw. tł. nasy.: 3.24 g; Węglowodany ogółem: 230.21 g; W tym cukry: 18.88 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 2.84 g;      |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK**

|                   |           | BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I  | BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz II   | BIAL- DSK OZT 1 dzień  | BIAL- DSK OZT 2 dzień   | BIAL- DSK OZT 3 dzień   | BIAL- DSK OZT 4 dzień  |
|-------------------|-----------|---|---|--|---|---|--|
| 2024-02-27 wtorek | Śniadanie | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 35 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml              | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Filet z indyka gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                   | II ŚN     | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 20 g   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )   | Herbata czarna granulowana b/c 200 ml  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )   | Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )   | Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )   |
|                   | Obiad     | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Ziemniaki puree () 180 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki puree () 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 120 g<br>Filet z indyka gotowany 80 g<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
|                   | PD        | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 20 g   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )   | Herbata czarna granulowana b/c 200 ml  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )   |   | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )  |
|                   | Kolacja   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 35 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml              | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Filet z indyka gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                   | PN        | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )   | Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1375.42 kcal; Białko ogółem: 25.85 g; Tłuszcz: 9.46 g; Kw. tł. nasy.: 1.31 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 2.96 g; | Wartość energetyczna: 1773.87 kcal; Białko ogółem: 57.36 g; Tłuszcz: 24.52 g; Kw. tł. nasy.: 4.28 g; Węglowodany ogółem: 330.62 g; W tym cukry: 41.29 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 5.25 g;  | Wartość energetyczna: 336.38 kcal; Białko ogółem: 6.83 g; Tłuszcz: 0.69 g; Kw. tł. nasy.: 0.15 g; Węglowodany ogółem: 76.94 g; W tym cukry: 0.20 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.17 g; | Wartość energetyczna: 751.34 kcal; Białko ogółem: 17.09 g; Tłuszcz: 6.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.14 g; Węglowodany ogółem: 156.20 g; W tym cukry: 39.66 g; Błonnik pok.: 5.59 g; Sól: 0.22 g; | Wartość energetyczna: 1264.46 kcal; Białko ogółem: 22.16 g; Tłuszcz: 10.60 g; Kw. tł. nasy.: 2.06 g; Węglowodany ogółem: 268.21 g; W tym cukry: 24.98 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 2.42 g;  | Wartość energetyczna: 1213.05 kcal; Białko ogółem: 63.38 g; Tłuszcz: 12.24 g; Kw. tł. nasy.: 3.17 g; Węglowodany ogółem: 214.43 g; W tym cukry: 18.88 g; Błonnik pok.: 17.69 g; Sól: 2.83 g;     |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK**

|                  |           | BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I   | BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz II  | BIAL- DSK OZT 1 dzień  | BIAL- DSK OZT 2 dzień   | BIAL- DSK OZT 3 dzień   | BIAL- DSK OZT 4 dzień   |
|------------------|-----------|--|--|--|---|---|---|
| 2024-02-28 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                  | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 35 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Filet z indyka gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                  | II ŚN     | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 20 g  | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Wafle tortowe 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )   | Herbata czarna granulowana b/c 200 ml  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Suchary b/c 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )  | Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Wafle tortowe 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )  | Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Suchary b/c 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )   |
|                  | Obiad     | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Ziemniaki puree () 180 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                  | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                       | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml  | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki puree () 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 120 g<br>Filet z indyka gotowany 80 g<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
|                  | PD        | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 20 g  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle tortowe 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )   | Herbata czarna granulowana b/c 200 ml  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Suchary b/c 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )  |   | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml<br>Wafle tortowe 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )  |
|                  | Kolacja   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 35 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                             | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Filet z indyka gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                  | PN        | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Chrupki kukurydziane 20 g   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Chrupki kukurydziane 20 g  |   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |
|                  |           | Wartość energetyczna: 1344.83 kcal; Białko ogółem: 29.01 g; Tłuszcz: 10.62 g; Kw. tł. nasy.: 1.67 g; Węglowodany ogółem: 293.13 g; W tym cukry: 46.45 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 2.97 g; | Wartość energetyczna: 1710.05 kcal; Białko ogółem: 59.31 g; Tłuszcz: 29.94 g; Kw. tł. nasy.: 5.45 g; Węglowodany ogółem: 303.10 g; W tym cukry: 26.96 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 4.75 g;   | Wartość energetyczna: 336.38 kcal; Białko ogółem: 6.83 g; Tłuszcz: 0.69 g; Kw. tł. nasy.: 0.15 g; Węglowodany ogółem: 76.94 g; W tym cukry: 0.20 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.17 g; | Wartość energetyczna: 704.24 kcal; Białko ogółem: 14.97 g; Tłuszcz: 5.25 g; Kw. tł. nasy.: 0.21 g; Węglowodany ogółem: 151.58 g; W tym cukry: 39.66 g; Błonnik pok.: 7.11 g; Sól: 0.23 g; | Wartość energetyczna: 1211.95 kcal; Białko ogółem: 23.94 g; Tłuszcz: 9.80 g; Kw. tł. nasy.: 2.13 g; Węglowodany ogółem: 260.37 g; W tym cukry: 24.98 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 2.43 g;     | Wartość energetyczna: 1213.05 kcal; Białko ogółem: 63.38 g; Tłuszcz: 12.24 g; Kw. tł. nasy.: 3.17 g; Węglowodany ogółem: 214.43 g; W tym cukry: 18.88 g; Błonnik pok.: 17.69 g; Sól: 2.83 g;      |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                     | BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I | BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz II  | BIAL- DSK OZT 1 dzień   | BIAL- DSK OZT 2 dzień  | BIAL- DSK OZT 3 dzień   | BIAL- DSK OZT 4 dzień   |  |
|---------------------|--|--|---|--|---|---|--|
| 2024-02-29 czwartek | Śniadanie                                      | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 35 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Filet z indyka gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                     | II ŚN  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )   | Herbata czarna granulowana b/c 200 ml  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )   | Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )   | Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )   |
|                     | Obiad  | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Ziemniaki puree () 180 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                    | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                      | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki puree () 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 120 g<br>Filet z indyka gotowany 80 g<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
|                     | PD   | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml<br>Wafle tortowe 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )   | Herbata czarna granulowana b/c 200 ml  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )   |   | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )  |
|                     | Kolacja  | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Filet z indyka gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                     | PN   | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Suchary b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )  | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Chrupki kukurydziane 20 g   |
|                     |  | Wartość energetyczna: 1409.47 kcal; Białko ogółem: 29.47 g; Tłuszcz: 10.88 g; Kw. tł. nasy.: 2.56 g; Węglowodany ogółem: 302.73 g; W tym cukry: 54.51 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sól: 3.13 g; | Wartość energetyczna: 1681.12 kcal; Białko ogółem: 57.53 g; Tłuszcz: 30.70 g; Kw. tł. nasy.: 6.57 g; Węglowodany ogółem: 300.47 g; W tym cukry: 43.42 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 4.70 g;  | Wartość energetyczna: 336.38 kcal; Białko ogółem: 6.83 g; Tłuszcz: 0.69 g; Kw. tł. nasy.: 0.15 g; Węglowodany ogółem: 76.94 g; W tym cukry: 0.20 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.17 g; | Wartość energetyczna: 707.61 kcal; Białko ogółem: 15.59 g; Tłuszcz: 6.10 g; Kw. tł. nasy.: 0.14 g; Węglowodany ogółem: 148.48 g; W tym cukry: 39.22 g; Błonnik pok.: 5.11 g; Sól: 0.20 g; | Wartość energetyczna: 1211.95 kcal; Białko ogółem: 23.94 g; Tłuszcz: 9.80 g; Kw. tł. nasy.: 2.13 g; Węglowodany ogółem: 260.37 g; W tym cukry: 24.98 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 2.43 g;   | Wartość energetyczna: 1285.65 kcal; Białko ogółem: 65.16 g; Tłuszcz: 12.84 g; Kw. tł. nasy.: 3.24 g; Węglowodany ogółem: 230.21 g; W tym cukry: 18.88 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 2.84 g;     |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   | BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I | BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz II   | BIAL- DSK OZT 1 dzień   | BIAL- DSK OZT 2 dzień  | BIAL- DSK OZT 3 dzień   | BIAL- DSK OZT 4 dzień   |  |
|-------------------|--|---|---|--|---|---|--|
| 2024-03-01 piątek | Sniadanie                                      | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 35 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Filet z indyka gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                   | II ŚN  | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 15 g  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )   | Herbata czarna granulowana b/c 200 ml  | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )  | Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )   | Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )   |
|                   | Obiad  | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Ziemniaki puree () 180 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Platki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki puree () 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 120 g<br>Filet z indyka gotowany 80 g<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
|                   | PD   | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 15 g  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )   | Herbata czarna granulowana b/c 200 ml  | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )  |   | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )   |
|                   | Kolacja  | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 35 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Filet z indyka gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                   | PN   | Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |   | Wafle ryżowe 30 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |
|                   |  | Wartość energetyczna: 1359.97 kcal; Białko ogółem: 24.96 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 1.27 g; Węglowodany ogółem: 297.50 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 2.96 g; | Wartość energetyczna: 1634.90 kcal; Białko ogółem: 54.43 g; Tłuszcz: 24.95 g; Kw. tł. nasy.: 4.44 g; Węglowodany ogółem: 301.26 g; W tym cukry: 41.60 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 4.42 g;  | Wartość energetyczna: 336.38 kcal; Białko ogółem: 6.83 g; Tłuszcz: 0.69 g; Kw. tł. nasy.: 0.15 g; Węglowodany ogółem: 76.94 g; W tym cukry: 0.20 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.17 g; | Wartość energetyczna: 734.96 kcal; Białko ogółem: 15.87 g; Tłuszcz: 5.38 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 158.36 g; W tym cukry: 40.10 g; Błonnik pok.: 7.73 g; Sól: 0.24 g; | Wartość energetyczna: 1211.95 kcal; Białko ogółem: 23.94 g; Tłuszcz: 9.80 g; Kw. tł. nasy.: 2.13 g; Węglowodany ogółem: 260.37 g; W tym cukry: 24.98 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 2.43 g;   | Wartość energetyczna: 1326.45 kcal; Białko ogółem: 65.84 g; Tłuszcz: 12.93 g; Kw. tł. nasy.: 3.32 g; Węglowodany ogółem: 238.28 g; W tym cukry: 19.30 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sól: 2.84 g;     |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   | BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I  | BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz II  | BIAL- DSK OZT 1 dzień  | BIAL- DSK OZT 2 dzień   | BIAL- DSK OZT 3 dzień  | BIAL- DSK OZT 4 dzień   |  |
|-------------------|---|--|--|---|--|---|--|
| 2024-03-02 sobota | Śniadanie   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody 35 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 200 g  | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Filet z indyka gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                   | II ŚN   | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 20 g  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )  | Herbata czarna granulowana b/c 200 ml   | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )  | Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )   | Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )   |
|                   | Obiad   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Ziemniaki puree () 180 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                    | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JA</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Ziemniaki () 180 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                              | Kleik ryżowy na wodzie 200 g  | Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml  | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki puree () 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki () 120 g<br>Filet z indyka gotowany 80 g<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
|                   | PD  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 15 g  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )  | Herbata czarna granulowana b/c 200 ml   | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )  | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )   |  |
|                   | Kolacja   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 35 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                           | Kleik ryżowy na wodzie 200 g  | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Filet z indyka gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                   | PN  | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |   |  |
|                   | Wartość energetyczna: 1329.81 kcal; Białko ogółem: 27.80 g; Tłuszcz: 9.08 g; Kw. tł. nasy.: 1.29 g; Węglowodany ogółem: 292.23 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 2.96 g; | Wartość energetyczna: 1597.03 kcal; Białko ogółem: 52.25 g; Tłuszcz: 22.03 g; Kw. tł. nasy.: 3.73 g; Węglowodany ogółem: 299.12 g; W tym cukry: 41.29 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 4.93 g; | Wartość energetyczna: 336.38 kcal; Białko ogółem: 6.83 g; Tłuszcz: 0.69 g; Kw. tł. nasy.: 0.15 g; Węglowodany ogółem: 76.94 g; W tym cukry: 0.20 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.17 g;   | Wartość energetyczna: 704.61 kcal; Białko ogółem: 15.39 g; Tłuszcz: 5.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.14 g; Węglowodany ogółem: 149.28 g; W tym cukry: 39.22 g; Błonnik pok.: 5.11 g; Sól: 0.20 g; | Wartość energetyczna: 1216.15 kcal; Białko ogółem: 24.56 g; Tłuszcz: 10.14 g; Kw. tł. nasy.: 2.06 g; Węglowodany ogółem: 258.99 g; W tym cukry: 24.98 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 2.42 g; | Wartość energetyczna: 1273.76 kcal; Białko ogółem: 65.76 g; Tłuszcz: 11.38 g; Kw. tł. nasy.: 2.63 g; Węglowodany ogółem: 228.78 g; W tym cukry: 18.88 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sól: 2.82 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                      |           | BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I  | BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz II   | BIAL- DSK OZT 1 dzień  | BIAL- DSK OZT 2 dzień   | BIAL- DSK OZT 3 dzień   | BIAL- DSK OZT 4 dzień  |
|----------------------|-----------|---|---|--|---|---|--|
| 2024-03-03 niedziela | Śniadanie | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 55 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Filet z indyka gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                      | II ŚN     | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 20 g  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )   | Herbata czarna granulowana b/c 200 ml  | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )  | Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )   | Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )   |
|                      | Obiad     | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Ziemniaki puree () 180 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Ziemniaki () 180 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki puree () 180 g ( <u>MLE</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki () 120 g<br>Filet z indyka gotowany 80 g<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml         |
|                      | PD        | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 15 g  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )   | Herbata czarna granulowana b/c 200 ml  | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml<br>Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )  |   | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )   |
|                      | Kolacja   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 35 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Filet z indyka gotowany 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                      | PN        | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Chrupki kukurydziane 20 g  |   | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |
|                      |           | Wartość energetyczna: 1325.61 kcal; Białko ogółem: 27.18 g; Tłuszcz: 8.74 g; Kw. tł. nasy.: 1.36 g; Węglowodany ogółem: 293.61 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 2.97 g; | Wartość energetyczna: 1698.26 kcal; Białko ogółem: 55.68 g; Tłuszcz: 25.51 g; Kw. tł. nasy.: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 310.30 g; W tym cukry: 41.29 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 5.46 g;  | Wartość energetyczna: 336.38 kcal; Białko ogółem: 6.83 g; Tłuszcz: 0.69 g; Kw. tł. nasy.: 0.15 g; Węglowodany ogółem: 76.94 g; W tym cukry: 0.20 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.17 g; | Wartość energetyczna: 700.41 kcal; Białko ogółem: 14.77 g; Tłuszcz: 5.22 g; Kw. tł. nasy.: 0.21 g; Węglowodany ogółem: 150.66 g; W tym cukry: 39.22 g; Błonnik pok.: 6.63 g; Sól: 0.21 g; | Wartość energetyczna: 1313.89 kcal; Białko ogółem: 26.21 g; Tłuszcz: 9.96 g; Kw. tł. nasy.: 2.17 g; Węglowodany ogółem: 284.25 g; W tym cukry: 25.43 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 2.65 g;   | Wartość energetyczna: 1269.56 kcal; Białko ogółem: 65.14 g; Tłuszcz: 11.04 g; Kw. tł. nasy.: 2.70 g; Węglowodany ogółem: 230.16 g; W tym cukry: 18.88 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sól: 2.83 g; |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                         | BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa  | BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona   | BIAL- DSK Hipoaergiczna papka/Rozdrobniona  | BIAL- DSK Wysokoenergetyczna  | BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.tł.  | BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona  |
|-------------------------|---|---|---|---|---|--|
| 2024-02-19 poniedziałek | Śniadanie   | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml       | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU OW</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Filet z indyka gotowany 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                     | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Chleb bezglutenowy 50 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Ryba faszzerowana (dorsz) (bez glutenu) 20 g ( <u>JAJ, RYB</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   |
|                         | II ŚN   | Mus z jabłek () b/c 150 g   | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml   | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml  | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml   | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml  |
|                         | Obiad   | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml           | Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez jaj) 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Pierogi leniwe z cukrem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml                  | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Zrazik wieprzowy mielony (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ</u> )<br>Sos koperkowy *(bez glutenu) 30 ml ( <u>MLE</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
|                         | PD  | Mus z jabłek () b/c 150 g   | Wafle ryżowe 30 g<br>Banan 1szt. 1 szt  |   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt  |  |
|                         | Kolacja   | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Rolada z łopatkki wieprzowej 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml               | Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Chleb bezglutenowy 50 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   |
|                         | PN  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt   | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt  | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt<br>Chrupki kukurydziane 20 g  |
|                         | Wartość energetyczna: 1123.39 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 26.93 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 186.16 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 0.46 g; | Wartość energetyczna: 1910.99 kcal; Białko ogółem: 50.23 g; Tłuszcz: 34.73 g; Kw. tł. nasy.: 8.72 g; Węglowodany ogółem: 364.33 g; W tym cukry: 141.97 g; Błonnik pok.: 36.85 g; Sól: 4.95 g;   | Wartość energetyczna: 1807.72 kcal; Białko ogółem: 48.90 g; Tłuszcz: 35.67 g; Kw. tł. nasy.: 8.62 g; Węglowodany ogółem: 339.46 g; W tym cukry: 120.26 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 4.12 g;   | Wartość energetyczna: 2813.69 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 472.32 g; W tym cukry: 184.25 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 7.60 g;  | Wartość energetyczna: 2180.07 kcal; Białko ogółem: 77.83 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 355.50 g; W tym cukry: 120.13 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 5.43 g;  | Wartość energetyczna: 1925.85 kcal; Białko ogółem: 47.61 g; Tłuszcz: 45.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 342.05 g; W tym cukry: 148.87 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 2.54 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   | BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa  | BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona   | BIAL- DSK Hipoałergiczna papka/Rozdrobniona  | BIAL- DSK Wysokoenergetyczna  | BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.tł.  | BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona   |   |
|-------------------|---|---|--|---|---|---|---|
| 2024-02-20 wtorek | Śniadanie   | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 350 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Rolada z łopatki wieprzowej 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                   | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )  | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni staropolski 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 50 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 20 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml               |
|                   | II SN   | Mus z jabłek () b/c 150 g   | Budyń o smaku śmietankowym z/c (bez mleka) 200 ml ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt   | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt   | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |   |
|                   | Obiad   | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Solferino (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml      | Solferino (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Dyńia duszona z olejem* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml       | Solferino (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy *(bez glutenu) 30 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Dyńia z wody 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
|                   | PD  | Mus z jabłek () b/c 150 g   | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml   | Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g   | Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g   | Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )  | Chrupki kukurydziane 20 g   |
|                   | Kolacja   | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztet szefa z dodatkami białka sojowego 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 50 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  |
|                   | PN  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Chrupki kukurydziane 20 g   | Chrupki kukurydziane 20 g   | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Wafle ryżowe 30 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Wafle ryżowe 30 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |
|                   | Wartość energetyczna: 1123.39 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 26.93 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 186.16 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 0.46 g; | Wartość energetyczna: 1857.81 kcal; Białko ogółem: 56.15 g; Tłuszcz: 36.53 g; Kw. tł. nasy.: 8.95 g; Węglowodany ogółem: 333.94 g; W tym cukry: 106.10 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 4.61 g; | Wartość energetyczna: 1894.38 kcal; Białko ogółem: 60.35 g; Tłuszcz: 40.54 g; Kw. tł. nasy.: 9.86 g; Węglowodany ogółem: 330.29 g; W tym cukry: 84.31 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 3.90 g;   | Wartość energetyczna: 3189.69 kcal; Białko ogółem: 117.79 g; Tłuszcz: 90.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 486.39 g; W tym cukry: 122.26 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 9.52 g;   | Wartość energetyczna: 2388.45 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 374.11 g; W tym cukry: 84.84 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 7.41 g;   | Wartość energetyczna: 1721.07 kcal; Białko ogółem: 47.15 g; Tłuszcz: 39.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 298.91 g; W tym cukry: 91.87 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 2.02 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                  | BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa | BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona   | BIAL- DSK Hipoalergiczna papka/Rozdrobniona   | BIAL- DSK Wysokoenergetyczna  | BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.tł.  | BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona  |  |
|------------------|----------------------------------|---|---|---|---|--|--|
| 2024-02-21 środa | Śniadanie                        | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                       | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Rolada z łopatkki wieprzowej 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                               | Kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g<br>Salatka meksykańska z fasolą* 150 g ( <u>JAJ. SEL. GOR.</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g<br>Salatka meksykańska z fasolą* 150 g ( <u>JAJ. SEL. GOR.</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )                                     | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 50 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )   |
|                  | II ŚN                            | Mus z jabłek () b/c 150 g   | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml   |   | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )   | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml   |  |
|                  | Obiad                            | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Buraczki oprószone () 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Filet z indyka gotowany 50 g<br>Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki oprószone () 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Kotlet mielony drobiowy z indyka 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Buraczki po francusku z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g<br>Salatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet drobiowy z indyka (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy (bez glutenu) () 30 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
|                  | PD                               | Mus z jabłek () b/c 150 g   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g  |   | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JECZ.</u> )  | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g   |
|                  | Kolacja                          | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL. GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                              | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml           | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE. GOR.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE. GOR.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 50 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  |
|                  | PN                               | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )   | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |
|                  |                                  | Wartość energetyczna: 1123.39 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 26.93 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 186.16 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 0.46 g; | Wartość energetyczna: 1674.82 kcal; Białko ogółem: 51.71 g; Tłuszcz: 29.16 g; Kw. tł. nasy.: 7.11 g; Węglowodany ogółem: 304.87 g; W tym cukry: 81.62 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 4.46 g;  | Wartość energetyczna: 1656.14 kcal; Białko ogółem: 60.16 g; Tłuszcz: 30.91 g; Kw. tł. nasy.: 8.22 g; Węglowodany ogółem: 293.56 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 3.47 g;  | Wartość energetyczna: 3246.04 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 97.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 495.90 g; W tym cukry: 126.14 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 9.95 g;   | Wartość energetyczna: 2409.19 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 370.92 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 8.64 g;  | Wartość energetyczna: 1935.96 kcal; Białko ogółem: 61.55 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 303.72 g; W tym cukry: 103.17 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 1.85 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                     | BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa  | BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona   | BIAL- DSK Hipoaergiczna papka/Rozdrobniona  | BIAL- DSK Wysokoenergetyczna   | BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.tł.   | BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona  |  |
|---------------------|---|---|---|--|--|--|--|
| 2024-02-22 czwartek | Sniadanie   | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                       | Zacierka na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10g<br>Schab gotowany 40g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                  | Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia z ziarnami 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ. SOJ. SEZ. GLU ŻYT. GLU OW. GLU JECZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Salatka jarzynowa* dieta 150g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Chleb żytni razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Salatka jarzynowa* dieta 150g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )  | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 50g<br>Masło extra 82% 10g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                       |  |
|                     | II ŚN   | Mus z jabłek () b/c 150g  | Banan 1szt. 1 szt<br>Chrupki kukurydziane 20g   | Banan 1szt. 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  | Banan 1szt. 1 szt<br>Chrupki kukurydziane 20g  |  |  |
|                     | Obiad   | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100g<br>Klopsik wieprzowy 50g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100g<br>Klopsik wieprzowy b/jaj 50g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180g<br>Gołąbek siekany z mięsa wp 150g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z selera i marchwi z olejem () 120g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> )<br>Ryż na sytko (brązowy) 180g<br>Klopsik drobiowy z udzca 80g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100g ( <u>SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100g<br>Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 50g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy (bez glutenu) 30 ml<br>Marchew gotowana z olejem () 200g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |  |
|                     | PD  | Mus z jabłek () b/c 150g  | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml  | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml  | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml   | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml   | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml |
|                     | Kolejca   | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL. GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10g<br>Filet z kurczaka gotowany 20g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 140g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g<br>Miks warzyw na diete podstawową 40g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb żytni razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g<br>Miks warzyw na diete podstawową 40g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 50g<br>Masło extra 82% 10g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta drobiowo-warzywna z udzca kurczaka* 20g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                        |  |
|                     | PN  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   | Chrupki kukurydziane 20g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |  |
|                     | Wartość energetyczna: 1123.39 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 26.93 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 186.16 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 0.46 g; | Wartość energetyczna: 1859.48 kcal; Białko ogółem: 50.06 g; Tłuszcz: 33.41 g; Kw. tł. nasy.: 8.22 g; Węglowodany ogółem: 354.44 g; W tym cukry: 113.01 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 4.84 g;   | Wartość energetyczna: 1923.66 kcal; Białko ogółem: 61.30 g; Tłuszcz: 35.27 g; Kw. tł. nasy.: 8.88 g; Węglowodany ogółem: 356.88 g; W tym cukry: 112.22 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 3.86 g;   | Wartość energetyczna: 3053.18 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 515.54 g; W tym cukry: 144.73 g; Błonnik pok.: 44.48 g; Sól: 9.64 g;   | Wartość energetyczna: 2245.47 kcal; Białko ogółem: 76.26 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 369.54 g; W tym cukry: 81.87 g; Błonnik pok.: 41.98 g; Sól: 6.93 g;  | Wartość energetyczna: 1891.00 kcal; Białko ogółem: 49.24 g; Tłuszcz: 44.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 336.28 g; W tym cukry: 114.03 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 2.98 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   | BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa | BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona   | BIAL- DSK Hipoaergiczna papka/Rozdrobniona  | BIAL- DSK Wysokoenergetyczna  | BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.tł.  | BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona  |   |
|-------------------|----------------------------------|---|---|---|---|--|---|
| 2024-02-23 piątek | Śniadanie                        | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml        | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                 | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni staropolski 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Pasta z białek 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 50 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj 35 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                 |
|                   | II SN                            | Mus z jabłek () b/c 150 g   | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml  |   | Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE.</u> )   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )   | Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE.</u> )   |
|                   | Obiad                            | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet drobiowy b/jaj 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Pulpet drobiowy b/jaj 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Ryba smażona (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml  | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet drobiowy (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet drobiowy (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
|                   | PD                               | Mus z jabłek () b/c 150 g   | Galaretką o smaku brzoskwiowym 200 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |   | Galaretką o smaku brzoskwiowym 200 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt  |  | Galaretką o smaku brzoskwiowym 200 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |
|                   | Kolacja                          | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Schab gotowany 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                               | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 50 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  |   |
|                   | PN                               | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )  | Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g  |
|                   |                                  | Wartość energetyczna: 1123.39 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 26.93 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 186.16 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 0.46 g;   | Wartość energetyczna: 1726.47 kcal; Białko ogółem: 51.78 g; Tłuszcz: 29.81 g; Kw. tł. nasy.: 7.01 g; Węglowodany ogółem: 320.01 g; W tym cukry: 115.56 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 4.36 g;   | Wartość energetyczna: 1843.87 kcal; Białko ogółem: 57.67 g; Tłuszcz: 29.55 g; Kw. tł. nasy.: 7.50 g; Węglowodany ogółem: 345.15 g; W tym cukry: 116.25 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 4.31 g;   | Wartość energetyczna: 2550.65 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 409.89 g; W tym cukry: 159.67 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 6.28 g;  | Wartość energetyczna: 2183.60 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 341.50 g; W tym cukry: 99.21 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 6.18 g;  | Wartość energetyczna: 1879.40 kcal; Białko ogółem: 62.02 g; Tłuszcz: 45.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 312.17 g; W tym cukry: 123.98 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 2.37 g;                                  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   | BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa | BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona   | BIAL- DSK Hipoaergiczna papka/Rozdrobniona   | BIAL- DSK Wysokoenergetyczna   | BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.tł.  | BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona   |  |
|-------------------|----------------------------------|---|--|--|---|---|--|
| 2024-02-24 sobota | Śniadanie                        | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym () 350 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml              | Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 100 g<br>Ketchup 15g saszetka 1 szt<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 50 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )   |
|                   |                                  | II SN   | Mus z jabłek () b/c 150 g  | Budyń o smaku czekoladowym z/c (bez mleka) 200 ml ( <u>SOJ.</u> )  | Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )   | Jabłko 1 szt 1 szt  | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml  |
|                   | Obiad                            | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml            | Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet wieprzowy (bez jaj) 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos ziołowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki po francusku z olejem () 100 g<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki po francusku z olejem () 100 g<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml  | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy (bez glutenu) () 30 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
|                   |                                  | PD  | Mus z jabłek () b/c 150 g  | Melon 100 g<br>Chrupki kukurydziane 20 g   | Melon 100 g<br>Maślanka 200 ml ( <u>MLE.</u> )  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Maślanka 200 ml ( <u>MLE.</u> )  |  |
|                   | Kolacja                          | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Makaron na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Schab gotowany 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                   | Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 200 g ( <u>JAJ. MLE. SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR. SOJ.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 50 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego () 20 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                   |
|                   |                                  | PN  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )   | Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )   | Wafle ryżowe 30 g  |
|                   |                                  | Wartość energetyczna: 1123.39 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 26.93 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 186.16 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 0.46 g; | Wartość energetyczna: 1688.70 kcal; Białko ogółem: 56.68 g; Tłuszcz: 32.43 g; Kw. tł. nasy.: 8.23 g; Węglowodany ogółem: 300.13 g; W tym cukry: 68.56 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 4.57 g;   | Wartość energetyczna: 1727.21 kcal; Białko ogółem: 57.98 g; Tłuszcz: 32.66 g; Kw. tł. nasy.: 8.26 g; Węglowodany ogółem: 306.18 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 3.72 g;   | Wartość energetyczna: 2865.92 kcal; Białko ogółem: 119.43 g; Tłuszcz: 100.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 387.21 g; W tym cukry: 107.39 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 9.58 g;  | Wartość energetyczna: 2186.59 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 327.93 g; W tym cukry: 71.62 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 7.93 g;   | Wartość energetyczna: 1922.29 kcal; Białko ogółem: 62.56 g; Tłuszcz: 43.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; W tym cukry: 121.94 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 3.01 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                      | BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa  | BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona   | BIAL- DSK Hipoaergiczna papka/Rozdrobniona  | BIAL- DSK Wysokoenergetyczna  | BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.tł.  | BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona  |   |
|----------------------|---|---|---|---|---|--|---|
| 2024-02-25 niedziela | Sniadanie   | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Rolada z łąpatki wieprzowej 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )    | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 50 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rolada z łąpatki wieprzowej 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  |
|                      | II ŚN   | Mus z jabłek () b/c 150 g   | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml   |   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g<br>Sałata zielona 10 g  | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Chrupki kukurydziane 20 g  | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml   |
|                      | Obiad   | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                           | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Surówka Coleslaw () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml  | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet drobiowy (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy *(bez glutenu) 30 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
|                      | PD  | Mus z jabłek () b/c 150 g   | Banan 1szt. 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g  |   | Banan 1szt. 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt  |   |
|                      | Kolacja   | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml          | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 50 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 35 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  |
|                      | PN  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Chrupki kukurydziane 20 g  |   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   | Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )  | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |
|                      | Wartość energetyczna: 1123.39 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 26.93 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 186.16 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 0.46 g; | Wartość energetyczna: 1839.37 kcal; Białko ogółem: 47.92 g; Tłuszcz: 38.55 g; Kw. tł. nasy.: 7.97 g; Węglowodany ogółem: 340.73 g; W tym cukry: 112.59 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 5.59 g; | Wartość energetyczna: 1896.82 kcal; Białko ogółem: 51.79 g; Tłuszcz: 42.64 g; Kw. tł. nasy.: 9.03 g; Węglowodany ogółem: 342.67 g; W tym cukry: 114.26 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 4.62 g;   | Wartość energetyczna: 3030.48 kcal; Białko ogółem: 131.42 g; Tłuszcz: 89.11 g; Kw. tł. nasy.: 40.22 g; Węglowodany ogółem: 435.68 g; W tym cukry: 117.70 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 10.33 g;  | Wartość energetyczna: 2368.60 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 342.73 g; W tym cukry: 98.39 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 6.50 g;  | Wartość energetyczna: 1992.35 kcal; Białko ogółem: 57.97 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 325.22 g; W tym cukry: 126.52 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 2.70 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                         | BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa  | BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona   | BIAL- DSK Hipoaergiczna papka/Rozdrobniona   | BIAL- DSK Wysokoenergetyczna   | BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.tł.   | BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona  |   |
|-------------------------|---|---|--|--|--|--|---|
| 2024-02-26 poniedziałek | Śniadanie   | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z mixem sałat 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z mixem sałat 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                       | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 50 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   |
|                         | II ŚN   | Mus z jabłek () b/c 200 g   | Budyń o smaku śmietankowym z/c (bez mleka) 200 ml ( <u>SOJ.</u> )  |  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )  |  | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml  |
|                         | Obiad   | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet drobiowy (bez jaj) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Dyńia duszona z olejem* 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet drobiowy (bez jaj) 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Dyńia duszona z olejem* 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Placki serniczki 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Surówka Coleslaw () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet drobiowy (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy (bez glutenu) () 30 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Dyńia z wody 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
|                         | PD  | Mus z jabłek () b/c 150 g   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g   |  | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )  | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g  |
|                         | Kolejca   | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 35 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                           | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <u>SEL.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z mixem sałat 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z mixem sałat 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 50 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 35 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  |
|                         | PN  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Chrupki kukurydziane 20 g   | Chrupki kukurydziane 20 g  | Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )  |  | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |
|                         | Wartość energetyczna: 1158.39 kcal; Białko ogółem: 43.34 g; Tłuszcz: 27.21 g; Kw. tł. nasy.: 5.88 g; Węglowodany ogółem: 194.63 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 0.46 g; | Wartość energetyczna: 1783.27 kcal; Białko ogółem: 54.67 g; Tłuszcz: 34.66 g; Kw. tł. nasy.: 7.64 g; Węglowodany ogółem: 321.97 g; W tym cukry: 76.36 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 4.02 g;  | Wartość energetyczna: 1778.41 kcal; Białko ogółem: 57.16 g; Tłuszcz: 33.82 g; Kw. tł. nasy.: 7.92 g; Węglowodany ogółem: 319.54 g; W tym cukry: 75.36 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 3.51 g;   | Wartość energetyczna: 3041.70 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 115.50 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 418.42 g; W tym cukry: 124.60 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.91 g;  | Wartość energetyczna: 2300.29 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 360.15 g; W tym cukry: 89.90 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sól: 6.29 g;  | Wartość energetyczna: 1830.74 kcal; Białko ogółem: 51.62 g; Tłuszcz: 40.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 319.87 g; W tym cukry: 100.98 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 2.01 g;   |   |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   | BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa  | BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona  | BIAL- DSK Hipoałergiczna papka/Rozdrobniona   | BIAL- DSK Wysokoenergetyczna  | BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.tł.  | BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona  |   |
|-------------------|---|--|---|---|---|--|---|
| 2024-02-27 wtorek | Śniadanie   | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )  | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU, JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                              | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Miks warzyw na diete podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml         | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Miks warzyw na diete podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 50 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  |
|                   | II ŚN   | Mus z jabłek () b/c 150 g  | Wafle ryżowe 30 g<br>Mus z jabłek () z/c 100 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g  | Maślanka 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g  | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g   |   |
|                   | Obiad   | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )  | Wielowarzynna z zacierką*() (bez kalafiora) b/mleka 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez jaj) 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ryżowa (bez mleka) () 350 ml<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez jaj) 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Wielowarzynna z zacierką*() 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Roladka drobiowa 90 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Wielowarzynna z zacierką*() 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Roladka drobiowa 90 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 30 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
|                   | PD  | Mus z jabłek () b/c 150 g  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml   | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Mandarynka 1 szt   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  |   |
|                   | Kolacja   | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )  | Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Schab gotowany 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g<br>Miks warzyw na diete podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g<br>Miks warzyw na diete podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 50 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta mięsno-warzynna z mięsa wieprzowego () 20 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   |
|                   | PN  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )   | Chaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g   |   |
|                   | Wartość energetyczna: 1123.39 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 26.93 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 186.16 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 0.46 g; | Wartość energetyczna: 1788.83 kcal; Białko ogółem: 50.04 g; Tłuszcz: 31.21 g; Kw. tł. nasy.: 7.79 g; Węglowodany ogółem: 334.33 g; W tym cukry: 91.39 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 5.13 g; | Wartość energetyczna: 1792.57 kcal; Białko ogółem: 48.29 g; Tłuszcz: 30.66 g; Kw. tł. nasy.: 7.92 g; Węglowodany ogółem: 338.20 g; W tym cukry: 91.77 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 3.92 g;  | Wartość energetyczna: 2966.36 kcal; Białko ogółem: 114.69 g; Tłuszcz: 85.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.47 g; Węglowodany ogółem: 447.86 g; W tym cukry: 72.40 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 10.81 g;   | Wartość energetyczna: 2147.93 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 323.00 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 6.81 g;   | Wartość energetyczna: 1848.06 kcal; Białko ogółem: 65.20 g; Tłuszcz: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 297.98 g; W tym cukry: 68.15 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 2.22 g;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                  | BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa  | BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona   | BIAL- DSK Hipoałergiczna papka/Rozdrobniona  | BIAL- DSK Wysokoenergetyczna  | BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.tł.   | BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona  |
|------------------|---|---|--|---|--|--|
| 2024-02-28 środa | Śniadanie   | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml      | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                   | Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )  | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 50 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                  |
|                  | II ŚN   | Mus z jabłek () b/c 150 g   | Wafle ryżowe 30 g<br>Mus z jabłek () z/c 100 g   | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml  | Koktajl wielowocowy* 200 ml ( <u>MLE.</u> )  |  |
|                  | Obiad   | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                      | Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa (bez jaj) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki gotowane () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                          | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy (bez glutenu) () 50 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
|                  | PD  | Mus z jabłek () b/c 150 g   | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 20 g   | Wafle ryżowe 30 g   | Banan 1szt. 1 szt<br>Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   | Banan 1szt. 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g   |
|                  | Kolacja   | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Schab gotowany 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Serek a la homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 50 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml        |
|                  | PN  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |   | Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt  | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |
|                  | Wartość energetyczna: 1123.39 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 26.93 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 186.16 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 0.46 g; | Wartość energetyczna: 1885.06 kcal; Białko ogółem: 51.85 g; Tłuszcz: 29.44 g; Kw. tł. nasy.: 8.53 g; Węglowodany ogółem: 361.07 g; W tym cukry: 83.80 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 4.56 g;  | Wartość energetyczna: 1719.84 kcal; Białko ogółem: 51.18 g; Tłuszcz: 28.94 g; Kw. tł. nasy.: 8.18 g; Węglowodany ogółem: 319.57 g; W tym cukry: 73.82 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 3.81 g;   | Wartość energetyczna: 3151.41 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 502.49 g; W tym cukry: 160.25 g; Błonnik pok.: 39.53 g; Sól: 9.62 g;   | Wartość energetyczna: 2581.62 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 415.69 g; W tym cukry: 121.48 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sól: 6.62 g;   | Wartość energetyczna: 2046.11 kcal; Białko ogółem: 67.06 g; Tłuszcz: 44.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 354.96 g; W tym cukry: 124.53 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 2.34 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                     | BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa | BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona   | BIAL- DSK Hipoałergiczna papka/Rozdrobniona   | BIAL- DSK Wysokoenergetyczna  | BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.tł.   | BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona   |   |
|---------------------|----------------------------------|---|---|---|--|---|---|
| 2024-02-29 czwartek | Śniadanie                        | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Schab gotowany 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                             | Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia z ziarnami 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 50 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab gotowany 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   |   |
|                     | II ŚN                            | Mus z jabłek () b/c 150 g   | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 20 g   |   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g  | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |   |
|                     | Obiad                            | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Klopsik wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml              | Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Klopsik wieprzowy b/jaj 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                    | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy (bez glutenu) 30 ml<br>Brokuł gotowany* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
|                     | PD                               | Mus z jabłek () b/c 150 g   | Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )  |   | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |
|                     | Kolacja                          | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 50 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                        |
|                     | PN                               | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |   | Wafle ryżowe 30 g<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g  |   |
|                     |                                  | Wartość energetyczna: 1195.99 kcal; Białko ogółem: 44.84 g; Tłuszcz: 27.53 g; Kw. tł. nasy.: 5.67 g; Węglowodany ogółem: 201.94 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 0.47 g;   | Wartość energetyczna: 1696.88 kcal; Białko ogółem: 47.84 g; Tłuszcz: 29.68 g; Kw. tł. nasy.: 7.50 g; Węglowodany ogółem: 316.64 g; W tym cukry: 76.44 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 4.95 g;  | Wartość energetyczna: 1728.55 kcal; Białko ogółem: 52.51 g; Tłuszcz: 31.12 g; Kw. tł. nasy.: 7.94 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g; W tym cukry: 77.21 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 3.96 g;  | Wartość energetyczna: 2863.02 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 447.71 g; W tym cukry: 99.63 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 8.80 g;   | Wartość energetyczna: 2339.86 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 355.93 g; W tym cukry: 69.30 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 6.61 g;   | Wartość energetyczna: 1767.21 kcal; Białko ogółem: 59.72 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 289.78 g; W tym cukry: 71.00 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 2.49 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   | BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa | BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona  | BIAL- DSK Hipoaergiczna papka/Rozdrobniona   | BIAL- DSK Wysokoenergetyczna   | BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.tł.  | BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona  |   |
|-------------------|----------------------------------|--|--|--|---|--|---|
| 2024-03-01 piątek | Śniadanie                        | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml               | Zacierka na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml            | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb żytni staropolski 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Pasta z białek z natką pietruszki 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml       | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb bezglutenowy 50 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 35 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                 |
|                   | II ŚN                            | Mus z jabłek () b/c 150 g  | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml  | Melon 200 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g<br>Salata zielona 10 g  | Melon 200 g  | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml  |
|                   | Obiad                            | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )   | Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Warzywa po grecku () 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                                   | Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU, JECZ</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet drobiowy b/jaj 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU, JECZ</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Eskalopka z dorsza 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU, JECZ</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Pulpet rybny (dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE</u> )<br>może zawierać: <u>GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet drobiowy (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                     |
|                   | PD                               | Mus z jabłek () b/c 150 g  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Galaretką o smaku pomarańczowym 200 g   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g   | Koktajl truskawkowy* 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt  |  | Koktajl truskawkowy* 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |
|                   | Kolacja                          | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )   | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.groz.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Rolada z ıopatki wieprzowej 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Powidła śliwkowe 50 g<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g                                | Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Chleb bezglutenowy 50 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 35 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
|                   | PN                               | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Chrupki kukurydziane 20 g   | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt  |  | Wafle ryżowe 30 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |
|                   |                                  | Wartość energetyczna: 1195.99 kcal; Białko ogółem: 44.84 g; Tłuszcz: 27.53 g; Kw. tł. nasy.: 5.67 g; Węglowodany ogółem: 201.94 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 0.47 g;  | Wartość energetyczna: 1676.37 kcal; Białko ogółem: 47.08 g; Tłuszcz: 32.57 g; Kw. tł. nasy.: 8.01 g; Węglowodany ogółem: 309.50 g; W tym cukry: 86.81 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 4.25 g;   | Wartość energetyczna: 1609.05 kcal; Białko ogółem: 57.85 g; Tłuszcz: 35.56 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 276.46 g; W tym cukry: 69.28 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 3.65 g;   | Wartość energetyczna: 3068.50 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 89.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 473.31 g; W tym cukry: 149.87 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sól: 9.75 g;   | Wartość energetyczna: 2447.84 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 380.35 g; W tym cukry: 126.14 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 7.19 g;   | Wartość energetyczna: 1862.60 kcal; Białko ogółem: 54.26 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 306.60 g; W tym cukry: 119.83 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 2.52 g;                                  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   | BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa | BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona   | BIAL- DSK Hipoałergiczna papka/Rozdrobniona  | BIAL- DSK Wysokoenergetyczna  | BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.tł.   | BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona  |   |
|-------------------|----------------------------------|---|--|---|--|--|---|
| 2024-03-03 sobota | Śniadanie                        | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Schab gotowany 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 50 g<br>Ketchup 15g saszetka 1 szt<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                                | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 50 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab gotowany 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   |
|                   |                                  | II ŚN   | Mus z jabłek () b/c 150 g  | Budyń o smaku śmietankowym z/c (bez mleka) 200 ml ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |
|                   | Obiad                            | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Klopsik drobiowy z udźca (b/jaj) 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki gotowane () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GÓR.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml                       | Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy (bez glutenu) () 30 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
|                   | PD                               | Mus z jabłek () b/c 150 g   | Chrupki kukurydziane 20 g  |   | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> )  |  | Chrupki kukurydziane 20 g   |
|                   | Kolacja                          | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, SOJ.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )   | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, SOJ.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 50 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )  |
|                   | PN                               | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Wafle ryżowe 30 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chrupki kukurydziane 20 g  |
|                   |                                  | Wartość energetyczna: 1123.39 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 26.93 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 186.16 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 0.46 g; | Wartość energetyczna: 1793.74 kcal; Białko ogółem: 69.74 g; Tłuszcz: 33.64 g; Kw. tł. nasy.: 8.78 g; Węglowodany ogółem: 314.15 g; W tym cukry: 78.08 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 4.60 g;   | Wartość energetyczna: 1727.09 kcal; Białko ogółem: 52.62 g; Tłuszcz: 29.56 g; Kw. tł. nasy.: 7.45 g; Węglowodany ogółem: 323.87 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 3.42 g;  | Wartość energetyczna: 3036.05 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 87.86 g; Kw. tł. nasy.: 38.92 g; Węglowodany ogółem: 472.27 g; W tym cukry: 114.12 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 9.73 g;  | Wartość energetyczna: 2296.43 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 361.34 g; W tym cukry: 77.64 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 6.49 g;  | Wartość energetyczna: 1905.93 kcal; Białko ogółem: 58.18 g; Tłuszcz: 45.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 323.79 g; W tym cukry: 112.80 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 2.14 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                      | BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa  | BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona   | BIAL- DSK Hipoałergiczna papka/Rozdrobniona   | BIAL- DSK Wysokoenergetyczna   | BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.tł.  | BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona  |   |
|----------------------|---|---|---|--|---|--|---|
| 2024-03-03 niedziela | Śniadanie   | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Kawa z mlekkiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Kawa z mlekkiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 50 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   |
|                      | II ŚN   | Mus z jabłek () b/c 150 g   | Banan 1szt. 1 szt<br>Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )  | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g<br>Salata zielona 10 g   | Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |
|                      | Obiad   | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Dyniowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                            | Dyniowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet wieprzowy (bez jaj) 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml       | Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml                      | Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos własny (bez glutenu) 30 ml<br>Fasolka szparagowa z wody* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
|                      | PD  | Mus z jabłek () b/c 150 g   | Banan 1szt. 1 szt<br>Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g  |  | Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt  |  | Banan 1szt. 1 szt<br>Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g  |
|                      | Kolacja   | Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Ryz na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Ryz na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Rolada z łopatkki wieprzowej 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Serek a la homogenizowany z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miks warzyw na diecie podstawową 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Ryz na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 50 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 35 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                              |
|                      | PN  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Chrupki kukurydziane 20 g  | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |   | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )   | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |
|                      | Wartość energetyczna: 1123.39 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 26.93 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 186.16 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 0.46 g; | Wartość energetyczna: 1963.35 kcal; Białko ogółem: 53.21 g; Tłuszcz: 28.50 g; Kw. tł. nasy.: 8.27 g; Węglowodany ogółem: 385.44 g; W tym cukry: 146.24 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 4.05 g; | Wartość energetyczna: 1713.38 kcal; Białko ogółem: 52.71 g; Tłuszcz: 31.55 g; Kw. tł. nasy.: 8.71 g; Węglowodany ogółem: 315.78 g; W tym cukry: 92.64 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 3.40 g;  | Wartość energetyczna: 3076.38 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 462.67 g; W tym cukry: 106.21 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 10.16 g;   | Wartość energetyczna: 2198.30 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 330.33 g; W tym cukry: 63.15 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 7.42 g;   | Wartość energetyczna: 1897.76 kcal; Białko ogółem: 56.00 g; Tłuszcz: 41.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 334.15 g; W tym cukry: 113.69 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 1.67 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                         | BIAŁ- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona | BIAŁ- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona  | BIAŁ- DSK Dzienny oddział psychiatryczny  |   |
|-------------------------|---|--|---|---|
| 2024-02-19 poniedziałek | Śniadanie                                   | Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW, OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>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> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW, OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>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> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |   |
|                         | II ŚN                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g  | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml  |   |
|                         | Obiad                                       | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                            |
|                         | PD  | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt   | Banan 1szt. 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )  |   |
|                         | Kolacja                                     | Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 35 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  |   |   |
|                         | PN  | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt  | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt<br>Chrupki kukurydziane 20 g   |   |
|                         |   | Wartość energetyczna: 2215.70 kcal; Białko ogółem: 72.33 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 375.39 g; W tym cukry: 135.15 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 5.80 g;   | Wartość energetyczna: 1925.23 kcal; Białko ogółem: 52.29 g; Tłuszcz: 42.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 348.93 g; W tym cukry: 151.74 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 4.21 g;  | Wartość energetyczna: 281.26 kcal; Białko ogółem: 6.61 g; Tłuszcz: 2.10 g; Kw. tł. nasy.: 0.33 g; Węglowodany ogółem: 61.73 g; W tym cukry: 14.14 g; Błonnik pok.: 5.84 g; Sól: 1.32 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   |           | BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona   | BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona  | BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny  |
|-------------------|-----------|---|--|---|
| 2024-02-20 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> )<br>Kawa z makiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) |  |   |
|                   | II SN     | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |  |   |
|                   | Obiad     | Soferino ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g<br>Pulpet wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                                    | Soferino ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g<br>Pulpet wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos koperkowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt. 1 szt |
|                   | PD        | Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g  |  |   |
|                   | Kolejca   | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                      | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml      |   |
|                   | PN        | Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )   |  |   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2214.50 kcal; Białko ogółem: 70.10 g; Tłuszcz: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 374.37 g; W tym cukry: 108.73 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 4.91 g;  | Wartość energetyczna: 2227.70 kcal; Białko ogółem: 71.00 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 374.24 g; W tym cukry: 108.67 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 4.99 g;   | Wartość energetyczna: 427.38 kcal; Białko ogółem: 9.74 g; Tłuszcz: 2.84 g; Kw. tł. nasy.: 0.41 g; Węglowodany ogółem: 95.67 g; W tym cukry: 28.50 g; Błonnik pok.: 10.84 g; Sól: 1.35 g;            |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                  |           | BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona  | BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona  | BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny   |
|------------------|-----------|--|--|--|
| 2024-02-21 środa | Śniadanie | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml            | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 20 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) |  |
|                  | II ŚN     | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE</u> )   |  |  |
|                  | Obiad     | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki oprószone () 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml |  | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml                            |
|                  | PD        | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JE CZ</u> )  |  |
|                  | Kolacja   | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml             |  |  |
|                  | PN        | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )  | Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |  |
|                  |           | Wartość energetyczna: 1732.16 kcal; Białko ogółem: 56.05 g; Tłuszcz: 45.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 278.78 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 4.36 g;  | Wartość energetyczna: 1898.24 kcal; Białko ogółem: 63.42 g; Tłuszcz: 50.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 307.33 g; W tym cukry: 99.37 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 4.74 g;  | Wartość energetyczna: 340.43 kcal; Białko ogółem: 12.36 g; Tłuszcz: 4.47 g; Kw. tł. nasy.: 1.23 g; Węglowodany ogółem: 65.37 g; W tym cukry: 13.38 g; Błonnik pok.: 5.73 g; Sól: 1.34 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                     | BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona | BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona  | BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny  |  |
|---------------------|---|--|---|--|
| 2024-02-22 czwartek | Sniadanie                                   | Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna 50g, 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )           | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g, 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) |  |
|                     | II ŚN                                       | Banan 1szt. 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )   |   |  |
|                     | Obiad                                       | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Klopsik wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g   | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Klopsik wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Biszkopity 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> ) |
|                     | PD  | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml<br>Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )   | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml  |  |
|                     | Kolejca                                     | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |   |  |
|                     | PN  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |   |  |
|                     |   | Wartość energetyczna: 2231.75 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 374.06 g; W tym cukry: 140.62 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 5.98 g;   | Wartość energetyczna: 2044.75 kcal; Białko ogółem: 60.34 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 360.69 g; W tym cukry: 129.27 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 5.38 g;  | Wartość energetyczna: 458.53 kcal; Białko ogółem: 10.67 g; Tłuszcz: 3.93 g; Kw. tł. nasy.: 1.20 g; Węglowodany ogółem: 105.96 g; W tym cukry: 23.23 g; Błonnik pok.: 8.19 g; Sól: 1.49 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   | BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona  | BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona  | BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny   |  |
|-------------------|--|--|--|--|
| 2024-02-23 piątek | Śniadanie  | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 35 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 35 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml           |  |
|                   | ITSN   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> )   | Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )   |  |
|                   | Obiad  | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
|                   | PD   | Koktajl wielooowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )   | Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  |  |
|                   | Kolacja  | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |  |
|                   | PN   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )  | Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )  |  |
|                   | Wartość energetyczna: 2103.74 kcal; Białko ogółem: 85.05 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 330.90 g; W tym cukry: 112.81 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 5.97 g; | Wartość energetyczna: 1885.86 kcal; Białko ogółem: 68.21 g; Tłuszcz: 43.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 324.44 g; W tym cukry: 134.01 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 4.57 g;   | Wartość energetyczna: 335.93 kcal; Białko ogółem: 9.22 g; Tłuszcz: 2.64 g; Kw. tł. nasy.: 0.43 g; Węglowodany ogółem: 71.68 g; W tym cukry: 16.57 g; Błonnik pok.: 5.98 g; Sól: 1.33 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   |           | BIAŁ- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona   | BIAŁ- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona   | BIAŁ- DSK Dzienny oddział psychiatryczny  |
|-------------------|-----------|---|---|---|
| 2024-02-24 sobota | Sniadanie | Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )  | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) |   |
|                   | II SN     | Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )  |   |   |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos ziołowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   |   | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                       |
|                   | PD        | Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )   |   |
|                   | Kolacja   | Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, SÓL</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |   |   |
|                   | PN        | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )  |   |   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2102.29 kcal; Białko ogółem: 80.23 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 342.21 g; W tym cukry: 122.13 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 5.22 g;  | Wartość energetyczna: 1945.76 kcal; Białko ogółem: 70.59 g; Tłuszcz: 45.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 326.21 g; W tym cukry: 108.63 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 4.93 g;  | Wartość energetyczna: 467.89 kcal; Białko ogółem: 15.13 g; Tłuszcz: 5.88 g; Kw. tł. nasy.: 0.57 g; Węglowodany ogółem: 94.65 g; W tym cukry: 14.27 g; Błonnik pok.: 12.18 g; Sól: 1.34 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                      |  | BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona  | BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona   | BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny |
|----------------------|--|--|---|--|
| 2024-02-25 niedziela | Śniadanie  | Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) |  |
|                      | II ŚN  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g   | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml   |  |
|                      | Obiad  | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  |  |
|                      | PD   | Banan 1szt. 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )   |   |  |
|                      | Kolacja  | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 35 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 35 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  |  |
|                      | PN   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chrupki kukurydziane 20 g  | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )   |  |
|                      | Wartość energetyczna: 2237.98 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 59.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 338.48 g; W tym cukry: 120.66 g; Błonnik pok.: 18.24 g; Sól: 5.94 g; | Wartość energetyczna: 1908.73 kcal; Białko ogółem: 64.44 g; Tłuszcz: 42.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 323.43 g; W tym cukry: 121.48 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 4.71 g;   | Wartość energetyczna: 283.49 kcal; Białko ogółem: 6.36 g; Tłuszcz: 1.14 g; Kw. tł. nasy.: 0.22 g; Węglowodany ogółem: 64.43 g; W tym cukry: 13.06 g; Błonnik pok.: 5.32 g; Sól: 1.29 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                         |           | BIAŁ- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona  | BIAŁ- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona   | BIAŁ- DSK Dzienny oddział psychiatryczny   |
|-------------------------|-----------|--|---|--|
| 2024-02-26 poniedziałek | Śniadanie | Makaron na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) | Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) |  |
|                         | II ŚN     | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )  |   |  |
|                         | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Dyńia duszona z olejem* 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                                      | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   |  |
|                         | PD        | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )   |   |  |
|                         | Kolacja   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 35 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   |   |  |
|                         | PN        | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chrupki kukurydziane 20 g  |  |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2211.64 kcal; Białko ogółem: 77.38 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 359.24 g; W tym cukry: 116.36 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 4.89 g;   | Wartość energetyczna: 2070.59 kcal; Białko ogółem: 68.08 g; Tłuszcz: 50.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 346.79 g; W tym cukry: 103.00 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 4.60 g;  | Wartość energetyczna: 375.53 kcal; Białko ogółem: 10.25 g; Tłuszcz: 2.26 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 83.15 g; W tym cukry: 19.55 g; Błonnik pok.: 9.35 g; Sól: 1.62 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   |           | BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona  | BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona  | BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny  |
|-------------------|-----------|--|--|---|
| 2024-02-27 wtorek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |   |
|                   | II ŚN     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony 20 g  | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g  |   |
|                   | Obiad     | Wielowarzywna z zacierką* (bez kalafiora) 350 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 30 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem ( ) 120 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |  | Wielowarzywna z zacierką ( ) 350 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt |
|                   | PD        | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g  | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml  |   |
|                   | Kolacja   | Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   |  |   |
|                   | PN        | Chaika 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )  |  |   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2143.61 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 338.01 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 6.24 g;  | Wartość energetyczna: 1950.85 kcal; Białko ogółem: 62.77 g; Tłuszcz: 44.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 334.07 g; W tym cukry: 77.82 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 4.87 g;  | Wartość energetyczna: 382.76 kcal; Białko ogółem: 8.95 g; Tłuszcz: 3.14 g; Kw. tł. nasy.: 0.48 g; Węglowodany ogółem: 83.85 g; W tym cukry: 28.65 g; Błonnik pok.: 8.91 g; Sól: 1.34 g;                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                  |           | BIAŁ- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona  | BIAŁ- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona   | BIAŁ- DSK Dzienny oddział psychiatryczny  |
|------------------|-----------|--|---|---|
| 2024-02-28 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                               | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) |   |
|                  | II ŚN     | Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE.</u> )   |   |   |
|                  | Obiad     | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   |   | Kapuśniak z kapusty kiszonej (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml       |
|                  | PD        | Maślanka 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   | Banan 1szt. 1 szt<br>Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )  |   |
|                  | Kolacja   | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml               |   |
|                  | PN        | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chrupki kukurydziane 20 g   | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |   |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2227.05 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 351.31 g; W tym cukry: 130.16 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 5.72 g;   | Wartość energetyczna: 2037.00 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz: 44.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 348.31 g; W tym cukry: 121.26 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 4.91 g;  | Wartość energetyczna: 404.57 kcal; Białko ogółem: 8.84 g; Tłuszcz: 9.20 g; Kw. tł. nasy.: 1.95 g; Węglowodany ogółem: 75.30 g; W tym cukry: 13.89 g; Błonnik pok.: 7.55 g; Sól: 1.95 g; |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                     |           | BIAŁ- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona  | BIAŁ- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona  | BIAŁ- DSK Dzienny oddział psychiatryczny  |
|---------------------|-----------|--|--|---|
| 2024-02-29 czwartek | Sniadanie | Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) |   |
|                     | II ŚN     | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )  | Chaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )  |   |
|                     | Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Klopsik wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Brokuł gotowany* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Chrupki kukurydziane 20 g  |   |
|                     | PD        | Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )  |  |   |
|                     | Kolacja   | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JEĆZ</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   |  |   |
|                     | PN        | Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )  |  |   |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2169.06 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; W tym cukry: 100.41 g; Błonnik pok.: 19.18 g; Sól: 5.79 g;   | Wartość energetyczna: 2028.01 kcal; Białko ogółem: 75.62 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 334.27 g; W tym cukry: 87.05 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sól: 5.50 g;  | Wartość energetyczna: 404.25 kcal; Białko ogółem: 9.27 g; Tłuszcz: 2.65 g; Kw. tł. nasy.: 0.38 g; Węglowodany ogółem: 89.97 g; W tym cukry: 13.85 g; Błonnik pok.: 8.42 g; Sól: 1.81 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   |           | BIAŁ- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona   | BIAŁ- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona   | BIAŁ- DSK Dzienny oddział psychiatryczny  |
|-------------------|-----------|---|---|---|
| 2024-03-01 piątek | Śniadanie | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 35 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 35 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |   |
|                   | II ŚN     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g   | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml  |   |
|                   | Obiad     | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                         | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  |   |
|                   | PD        | Koktajl truskawkowy* 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |   |   |
|                   | Kolacja   | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 35 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml    | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 35 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |   |
|                   | PN        | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g   | Wafle ryżowe 30 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2027.42 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 318.78 g; W tym cukry: 103.96 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 5.52 g;  | Wartość energetyczna: 1855.33 kcal; Białko ogółem: 53.99 g; Tłuszcz: 42.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 324.55 g; W tym cukry: 118.84 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 3.74 g;  | Wartość energetyczna: 294.43 kcal; Białko ogółem: 6.37 g; Tłuszcz: 2.42 g; Kw. tł. nasy.: 0.38 g; Węglowodany ogółem: 64.78 g; W tym cukry: 13.59 g; Błonnik pok.: 6.29 g; Sól: 1.31 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                   |           | BIAŁ- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona   | BIAŁ- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona  | BIAŁ- DSK Dzienny oddział psychiatryczny  |
|-------------------|-----------|---|--|---|
| 2024-03-02 sobota | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna 50g, 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki z szynki-kielbasa<br>wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna 50g, 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |   |
|                   | II ŚN     | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  |  |   |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  |   |
|                   | PD        | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> )   |  |   |
|                   | Kolacja   | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓL.</u> )<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) |  |   |
|                   | PN        | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |  |   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2408.20 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 368.05 g; W tym cukry: 122.20 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 5.69 g;  | Wartość energetyczna: 2183.12 kcal; Białko ogółem: 81.21 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 356.00 g; W tym cukry: 108.84 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 5.27 g;   | Wartość energetyczna: 360.17 kcal; Białko ogółem: 8.00 g; Tłuszcz: 2.07 g; Kw. tł. nasy.: 0.32 g; Węglowodany ogółem: 81.10 g; W tym cukry: 13.98 g; Błonnik pok.: 7.46 g; Sól: 1.33 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                      |  | BIAŁ- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona  | BIAŁ- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona   | BIAŁ- DSK Dzienny oddział psychiatryczny  |
|----------------------|--|--|---|---|
| 2024-03-03 niedziela | Śniadanie  | Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) |   |
|                      | II ŚN  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Koktajl wielowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )  | Koktajl wielowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |   |
|                      | Obiad  | Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 100 g<br>Pulpet wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   |   |
|                      | PD   | Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g<br>Banan 1szt. 1 szt   | Banan 1szt. 1 szt<br>Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g  |   |
|                      | Kolacja  | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 35 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  |   |   |
| PN                   | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |  |   |   |
|                      |  | Wartość energetyczna: 2138.29 kcal; Białko ogółem: 73.00 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 366.23 g; W tym cukry: 134.80 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 4.24 g;   | Wartość energetyczna: 1991.29 kcal; Białko ogółem: 63.31 g; Tłuszcz: 40.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 353.21 g; W tym cukry: 120.87 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 3.93 g;  | Wartość energetyczna: 321.73 kcal; Białko ogółem: 8.54 g; Tłuszcz: 2.55 g; Kw. tł. nasy.: 0.48 g; Węglowodany ogółem: 68.64 g; W tym cukry: 16.26 g; Błonnik pok.: 6.92 g; Sól: 1.36 g; |

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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