

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

	BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat	BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat	BIAL- DSK Podstawowa >13 lat	BIAL- DSK Bogatobłonnikowa	BIAL- DSK Łatwo strawna	BIAL- DSK Niskotłuszczowa	
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 30g ( <u>RYB, SEL</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 30g ( <u>RYB, SEL</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 30g ( <u>RYB, SEL</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )					Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Pierogi leniwe z cukrem ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 250 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Pierogi leniwe z cukrem ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Pierogi leniwe z cukrem ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Pierogi leniwe z cukrem ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Pierogi leniwe z cukrem ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2734.36 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 429.29 g; W tym cukry: 187.01 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2276.91 kcal; Białko ogółem: 69.40 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 369.01 g; W tym cukry: 174.31 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 3169.74 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 82.97 g; Kw. tł. nasy.: 40.72 g; Węglowodany ogółem: 518.47 g; W tym cukry: 187.62 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2568.54 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 80.77 g; Kw. tł. nasy.: 39.50 g; Węglowodany ogółem: 385.06 g; W tym cukry: 151.78 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2570.97 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 436.46 g; W tym cukry: 188.57 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 2459.77 kcal; Białko ogółem: 86.42 g; Tłuszcz: 35.97 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 457.62 g; W tym cukry: 193.60 g; Błonnik pok.: 20.18 g; Sól: 4.16 g;	

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

	BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat	BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat	BIAL- DSK Podstawowa >13 lat	BIAL- DSK Bogatobłonnikowa	BIAL- DSK Łatwo strawna	BIAL- DSK Niskotłuszczowa	
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Chleb żytni staropolski 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb żytni staropolski 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb żytni staropolski 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt					Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki ( ) 100 g ( <u>MLE,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki ( ) 100 g ( <u>MLE,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Dymia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Dymia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Wafle ryżowe 30 g					Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Wafle ryżowe 30 g
	Kolejca	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszet szefa z dodatkiem białka sojowego 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR,</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszet szefa z dodatkiem białka sojowego 35 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR,</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszet szefa z dodatkiem białka sojowego 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR,</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )					
	Wartość energetyczna: 2723.49 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 93.48 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 377.06 g; W tym cukry: 104.04 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2318.58 kcal; Białko ogółem: 83.97 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; W tym cukry: 101.69 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 3127.89 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 95.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 464.18 g; W tym cukry: 105.24 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 9.51 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: 2655.76 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 408.87 g; W tym cukry: 110.14 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2383.38 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 44.68 g; Kw. tł. nasy.: 8.53 g; Węglowodany ogółem: 417.60 g; W tym cukry: 98.26 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sól: 5.98 g;	

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

		BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat	BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat	BIAL- DSK Podstawowa >13 lat	BIAL- DSK Bogatoblonnikowa	BIAL- DSK Łatwo strawna	BIAL- DSK Niskotłuszczowa		
2024-03-06 środa	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Salatka meksykańska z fasolą* 150 g ( <u>JAJ. SEL. GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Salatka meksykańska z fasolą* 100 g ( <u>JAJ. SEL. GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Salatka meksykańska z fasolą* 150 g ( <u>JAJ. SEL. GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Salatka meksykańska z fasolą* 150 g ( <u>JAJ. SEL. GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na dietę lekkostrawną z salata lodową 40 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na dietę lekkostrawną z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		
	II ŚN	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE</u> )						Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	
	Obiad	Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Kotlet mielony drobiowy z indyka 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Buraczki po francusku z olejem ( ) 100 g Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy ( ) 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki po francusku z olejem ( ) 120 g Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 220 g Kotlet mielony drobiowy z indyka 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Buraczki po francusku z olejem ( ) 120 g Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Kotlet mielony drobiowy z indyka 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salatka szwedzka ( ) 100 g ( <u>GOR.</u> ) Buraczki po francusku z olejem ( ) 100 g Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy ( ) 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone ( ) 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml			
	PD	Gruszka 1szt. 150 g Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> )						Jabko pieczone 1szt. 1 szt Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> )	
	Kolacja	Chleb żytni staropolski 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Miks warzyw na dietę podstawową z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni staropolski 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Miks warzyw na dietę podstawową z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni staropolski 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Miks warzyw na dietę podstawową z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Miks warzyw na dietę podstawową z salata lodową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Miks warzyw na dietę lekkostrawną z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Miks warzyw na dietę lekkostrawną z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )		
	Wartość energetyczna: 2576.17 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 90.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 364.22 g; W tym cukry: 112.82 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2226.50 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 71.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 326.31 g; W tym cukry: 112.60 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 3009.69 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 95.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 449.79 g; W tym cukry: 116.84 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2575.21 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 91.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 363.28 g; W tym cukry: 106.03 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2343.77 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 376.70 g; W tym cukry: 112.87 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 1994.47 kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz: 27.52 g; Kw. tł. nasy.: 5.52 g; Węglowodany ogółem: 373.28 g; W tym cukry: 111.41 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 5.28 g;			

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

		BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat	BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat	BIAL- DSK Podstawowa >13 lat	BIAL- DSK Bogatoblonnikowa	BIAL- DSK Łatwo strawna	BIAL- DSK Niskotłuszczowa
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenno- żytnia z ziarnami 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa* 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa* 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenno- żytnia z ziarnami 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Bulka pszenno- żytnia z ziarnami 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Banan 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )				Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <u>JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) 120 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) 120 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) 120 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) 120 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno warzyny ( ) z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Kłopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )
		Wartość energetyczna: 2549.90 kcal; Białko ogółem: 78.51 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 401.68 g; W tym cukry: 132.39 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2293.81 kcal; Białko ogółem: 76.97 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 357.94 g; W tym cukry: 132.00 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2987.98 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 486.13 g; W tym cukry: 132.39 g; Błonnik pok.: 44.60 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2529.26 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 401.90 g; W tym cukry: 137.67 g; Błonnik pok.: 40.79 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2481.52 kcal; Białko ogółem: 75.13 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 397.64 g; W tym cukry: 132.58 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2498.19 kcal; Białko ogółem: 86.58 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 11.02 g; Węglowodany ogółem: 436.35 g; W tym cukry: 125.37 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 5.93 g;

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

	BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat	BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat	BIAL- DSK Podstawowa >13 lat	BIAL- DSK Bogatobłonnikowa	BIAL- DSK Łatwo strawna	BIAL- DSK Niskotłuszczowa	
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb żytni staropolski 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni staropolski 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Płatki kukurydziane na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> )	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb żytni staropolski 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Pasta z białek 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )					Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Ryba smażona (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Ryba smażona (Dorsz) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 220 g Ryba smażona (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Ryba gotowana (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Galaretko o smaku brzoskwinowym 200 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Galaretko o smaku brzoskwinowym 200 g				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Galaretko o smaku brzoskwinowym 200 g
	Kolejca	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 1szt. 1 szt Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Ryba faszzerowana (dorsz) 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Ryba gotowana (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> ) może zawierać: <u>GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )			Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	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: 2064,34 kcal; Białko ogółem: 75,38 g; Tłuszcz: 55,80 g; Kw. tł. nasy.: 22,36 g; Węglowodany ogółem: 331,00 g; W tym cukry: 147,25 g; Błonnik pok.: 19,94 g; Sól: 4,53 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;	Wartość energetyczna: 1964,11 kcal; Białko ogółem: 86,85 g; Tłuszcz: 25,16 g; Kw. tł. nasy.: 5,96 g; Węglowodany ogółem: 369,13 g; W tym cukry: 127,32 g; Błonnik pok.: 20,56 g; Sól: 5,43 g;	

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

		BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat	BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat	BIAL- DSK Podstawowa >13 lat	BIAL- DSK Bogatoblonnikowa	BIAL- DSK Łatwo strawna	BIAL- DSK Niskotłuszczowa		
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Chleb żytni razowy 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		
	II SN	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )							
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza gryczana 220 g Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml		
	PD	Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> ) Melon 100 g	Melon 100 g Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )		Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> ) Melon 100 g		Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, SÓ2</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, SÓ2</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, SÓ2</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, SÓ2</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, SÓ2</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, SÓ2</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, SÓ2</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )							
	Wartość energetyczna: 2397.05 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 335.71 g; W tym cukry: 64.27 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2019.08 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 282.13 g; W tym cukry: 82.78 g; Błonnik pok.: 16.12 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2884.58 kcal; Białko ogółem: 125.29 g; Tłuszcz: 82.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 430.64 g; W tym cukry: 85.15 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2309.78 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 321.55 g; W tym cukry: 90.10 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2297.03 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 346.31 g; W tym cukry: 102.65 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2069.22 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz: 39.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.00 g; Węglowodany ogółem: 367.94 g; W tym cukry: 95.18 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 6.33 g;			

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

	BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat	BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat	BIAL- DSK Podstawowa >13 lat	BIAL- DSK Bogatobłonnikowa	BIAL- DSK Łatwo strawna	BIAL- DSK Niskotłuszczowa
Śniadanie	Bulka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Bulka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Bulka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 60 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml					
Obiad	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka Coleslaw ( ) 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 50 g Sos koperkowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka Coleslaw ( ) 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 220 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka Coleslaw ( ) 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka Coleslaw ( ) 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml
PD	Banan 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt			Banan 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	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: 2480,09 kcal; Białko ogółem: 107,43 g; Tłuszcz: 73,02 g; Kw. tł. nasy.: 32,67 g; Węglowodany ogółem: 356,71 g; W tym cukry: 123,49 g; Błonnik pok.: 17,44 g; Sól: 6,44 g;	Wartość energetyczna: 2368,54 kcal; Białko ogółem: 103,54 g; Tłuszcz: 55,92 g; Kw. tł. nasy.: 15,18 g; Węglowodany ogółem: 360,30 g; W tym cukry: 130,49 g; Błonnik pok.: 25,39 g; Sól: 6,88 g;

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

		BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat	BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat	BIAL- DSK Podstawowa >13 lat	BIAL- DSK Bogatoblonnikowa	BIAL- DSK Łatwo strawna	BIAL- DSK Niskotłuszczowa	
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GÖR,</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z mixem салат 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GÖR,</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z mixem салат 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GÖR,</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z mixem салат 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÖR, SÖZ,</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z mixem салат 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÖR, SÖZ,</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z mixem салат 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÖR, SÖZ,</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z mixem салат 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )						
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Płacki sermiczki 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Płacki sermiczki 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Płacki sermiczki 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Mandarynka 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )						
	Kolacja	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <u>SEL,</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z mixem салат 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z mixem салат 40 g	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> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <u>SEL,</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z mixem салат 40 g	Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <u>SEL,</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z mixem салат 50 g	Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <u>SEL,</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z mixem салат 40 g	Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <u>SEL,</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z mixem салат 40 g	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <u>SEL,</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z mixem салат 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )						
		Wartość energetyczna: 2934.78 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 123.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; W tym cukry: 137.87 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2222.29 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 318.71 g; W tym cukry: 120.40 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 3373.28 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 125.85 g; Kw. tł. nasy.: 40.67 g; Węglowodany ogółem: 463.27 g; W tym cukry: 139.73 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 7.95 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: 2394.01 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 389.21 g; W tym cukry: 124.32 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2110.11 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Tłuszcz: 36.37 g; Kw. tł. nasy.: 10.56 g; Węglowodany ogółem: 379.31 g; W tym cukry: 104.31 g; Błonnik pok.: 16.26 g; Sól: 4.91 g;	



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

		BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat	BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat	BIAL- DSK Podstawowa >13 lat	BIAL- DSK Bogatoblonnikowa	BIAL- DSK Łatwo strawna	BIAL- DSK Niskotłuszczowa	
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II SN	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g						
	Obiad	Wielowarzynna z zacierką*( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Kotlet drobiowy panierowany 90 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka ( ) 120 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Kotlet drobiowy panierowany 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka ( ) 120 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 220 g Kotlet drobiowy panierowany 90 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka ( ) 120 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka wykwitnina z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Surówka z marchwi i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*( ) (bez kalafiora) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		
	PD	Mandarynka 1 szt					Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolejca	Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )						
		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: 2411.68 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 368.15 g; W tym cukry: 79.58 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2280.48 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 44.22 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 383.90 g; W tym cukry: 81.00 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 6.72 g;	

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

	BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat	BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat	BIAL- DSK Podstawowa >13 lat	BIAL- DSK Bogatoblonnikowa	BIAL- DSK Łatwo strawna	BIAL- DSK Niskotłuszczowa	
2024-03-13 środa	Śniadanie	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) 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> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		Koktajl wielooowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> ) Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )					
2024-03-13 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 120 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza kuskus/sypko 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 120 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza kuskus/sypko 220 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 120 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		Banan 1szt. 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )					
2024-03-13 środa	Kolekcja	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 25g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 25g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 25g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt					
2024-03-13 środa	PN					Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2652.30 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 407.20 g; W tym cukry: 122.33 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2206.00 kcal; Białko ogółem: 66.32 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 356.25 g; W tym cukry: 121.08 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 3153.59 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 80.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 512.01 g; W tym cukry: 123.49 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 9.21 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: 2694.32 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 440.44 g; W tym cukry: 140.68 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2475.81 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 40.59 g; Kw. tł. nasy.: 11.01 g; Węglowodany ogółem: 454.04 g; W tym cukry: 135.94 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 5.66 g;

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

	BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat	BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat	BIAL- DSK Podstawowa >13 lat	BIAL- DSK Bogatoblonnikowa	BIAL- DSK Łatwo strawna	BIAL- DSK Niskotłuszczowa	
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenno- żytnia z ziarnami 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Salatka meksykańska z fasolą* 150 g ( <u>SEL</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Salatka meksykańska z fasolą* 150 g ( <u>SEL</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) 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> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Salatka meksykańska z fasolą* 150 g ( <u>SEL</u> ) 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> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Salatka meksykańska z fasolą* 150 g ( <u>SEL</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Miksy warzyw na dietę lekkostrawną salata lodowa 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Miksy warzyw na dietę lekkostrawną salata lodowa 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 120 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 120 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 120 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Salatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )					
	Kolejca	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miksy warzyw na dietę podstawową z salata lodowa 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miksy warzyw na dietę podstawową z salata lodowa 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miksy warzyw na dietę podstawową z salata lodowa 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miksy warzyw na dietę podstawową z salata lodowa 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miksy warzyw na dietę lekkostrawną salata lodowa 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miksy warzyw na dietę lekkostrawną salata lodowa 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )				
	Wartość energetyczna: 2755.95 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 89.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 401.67 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2488.18 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 75.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 378.46 g; W tym cukry: 86.32 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 3359.06 kcal; Białko ogółem: 117.03 g; Tłuszcz: 98.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 517.46 g; W tym cukry: 90.73 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 9.42 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: 2516.15 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 364.69 g; W tym cukry: 84.19 g; Błonnik pok.: 17.19 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2223.56 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 42.31 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 361.84 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 15.26 g; Sól: 6.10 g;	

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

		BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat	BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat	BIAL- DSK Podstawowa >13 lat	BIAL- DSK Bogatobłonnikowa	BIAL- DSK Łatwo strawna	BIAL- DSK Niskotłuszczowa	
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb żytni staropolski 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb żytni staropolski 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb żytni staropolski 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) 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> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN	Melon 200 g						Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Eskalopka z dorsza 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Eskalopka z dorsza 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Eskalopka z dorsza 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Eskalopka z dorsza 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Warzywa po grecku () 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SD2, MCK.</u> ) Warzywa po grecku () 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	
	PD	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabiko 1 szt 1 szt		Koktajl truskawkowy* 250 ml ( <u>MLE</u> ) Jabiko 1 szt 1 szt		Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt		Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g
	Kolejca	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 40 g ( <u>MLE</u> ) Powidla śliwkowe 40 g Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Powidla śliwkowe 30 g Serek a'la homogenizowany 30 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Powidla śliwkowe 40 g Serek a'la homogenizowany 40 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 40 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 40 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Serek a'la homogenizowany 40 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )				Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2432.79 kcal; Białko ogółem: 75.90 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 369.56 g; W tym cukry: 147.98 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 1967.64 kcal; Białko ogółem: 58.15 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 316.01 g; W tym cukry: 139.41 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 2978.46 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 474.61 g; W tym cukry: 154.39 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 8.68 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: 2418.80 kcal; Białko ogółem: 80.79 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 395.32 g; W tym cukry: 155.02 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2260.81 kcal; Białko ogółem: 81.27 g; Tłuszcz: 30.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.38 g; Węglowodany ogółem: 428.50 g; W tym cukry: 139.73 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 5.11 g;	

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

	BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat	BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat	BIAL- DSK Podstawowa >13 lat	BIAL- DSK Bogatoblonnikowa	BIAL- DSK Łatwo strawna	BIAL- DSK Niskotłuszczowa	
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 100 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt					
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 90 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami* 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami* 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> )					Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
	Kolacja	Bulka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z makaronu- dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Bulka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z makaronu- dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 10 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Bulka graham-pszenna 70g 2 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z makaronu- dieta* 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )			
	Wartość energetyczna: 2887.59 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 95.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 429.64 g; W tym cukry: 113.96 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2423.96 kcal; Białko ogółem: 79.86 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 372.17 g; W tym cukry: 109.45 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 3485.71 kcal; Białko ogółem: 115.93 g; Tłuszcz: 111.50 g; Kw. tł. nasy.: 41.96 g; Węglowodany ogółem: 528.09 g; W tym cukry: 116.59 g; Błonnik pok.: 40.76 g; Sól: 9.73 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: 2519.56 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 397.59 g; W tym cukry: 111.07 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2205.88 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 39.15 g; Kw. tł. nasy.: 8.79 g; Węglowodany ogółem: 393.54 g; W tym cukry: 101.66 g; Błonnik pok.: 19.29 g; Sól: 5.82 g;	

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

	BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat	BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat	BIAL- DSK Podstawowa >13 lat	BIAL- DSK Bogatoblonnikowa	BIAL- DSK Łatwo strawna	BIAL- DSK Niskotłuszczowa	
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Chleb żytni staropolski 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb żytni staropolski 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb żytni staropolski 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt		Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 120 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 120 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 120 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokol gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt Galaretką o smaku pomarańczowym 200 g		Galaretką o smaku pomarańczowym 200 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Galaretką o smaku pomarańczowym 200 g		Galaretką o smaku pomarańczowym 200 g Banan 1szt. 1 szt
	Kolekcja	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )					
	Wartość energetyczna: 2611.22 kcal; Białko ogółem: 89.08 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 403.86 g; W tym cukry: 131.28 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2140.37 kcal; Białko ogółem: 71.32 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 352.66 g; W tym cukry: 127.62 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2868.08 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 452.21 g; W tym cukry: 132.65 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 7.69 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: 2546.78 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 407.60 g; W tym cukry: 125.75 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2278.09 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 39.21 g; Kw. tł. nasy.: 10.26 g; Węglowodany ogółem: 410.22 g; W tym cukry: 118.64 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 5.73 g;	

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

	BIAŁ- DSK Ubogoresztkowa/Ubogoblonnikowa	BIAŁ- DSK Bogatobiałkowa	BIAŁ- DSK Niskobiałkowa	BIAŁ- DSK Niskosodowa/Niskosolna	BIAŁ- DSK Ubogoenergetyczna	BIAŁ- DSK Z ogr.lwatwoprzywajalnych węglowodanów	
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 15 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,...</u> ) Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ryba faszzerowana (dorsz) 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 50 g 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> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g 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> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
	Obiad	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Pierogi leniwe z cukrem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Pierogi leniwe z cukrem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kluski śląskie() 150 g ( <u>JAJ</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Pierogi leniwe z cukrem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 90 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Wafle ryżowe 30 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 30 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Rolada z łopatkii wieprzowej (bez soli) 40 g Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt			Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek z ziołami 20 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2178.34 kcal; Białko ogółem: 72.33 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 359.84 g; W tym cukry: 113.35 g; Błonnik pok.: 14.22 g; Sól: 3.56 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: 2132.32 kcal; Białko ogółem: 39.82 g; Tłuszcz: 40.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 411.86 g; W tym cukry: 138.81 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2528.56 kcal; Białko ogółem: 76.95 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 427.20 g; W tym cukry: 185.92 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 1651.87 kcal; Białko ogółem: 70.69 g; Tłuszcz: 32.64 g; Kw. tł. nasy.: 9.21 g; Węglowodany ogółem: 277.53 g; W tym cukry: 77.53 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 4.10 g;	Wartość energetyczna: 2036.92 kcal; Białko ogółem: 86.14 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 303.13 g; W tym cukry: 30.37 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 5.60 g;	

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

	BIAŁ- DSK Ubogoresztkowa/Ubogoblonnikowa	BIAŁ- DSK Bogatobiałkowa	BIAŁ- DSK Niskobiałkowa	BIAŁ- DSK Niskosodowa/Niskosolna	BIAŁ- DSK Ubogonegetyczna	BIAŁ- DSK Z ogr.latwoprzysajalnych węglowodanów	
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurczątką 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurczątką 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurczątką 15 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* (bez soli) 30 g ( <u>SEL,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Baton szynkowy z kurczątką 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Baton szynkowy z kurczątką 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )
	ISN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kiel. wp. gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek kiszony 50 g
	Obiad	Solferino ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pelnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron z warzywami* (pelnoziarnisty) 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez soli) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pelnoziarnisty (bez soli) 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej (bez soli) 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos koperkowy *(bez soli) 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) (bez soli) 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pelnoziarnisty 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pelnoziarnisty 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Makaron pelnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki ( ) 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g	Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Kolejca	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )				Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2654.15 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 410.69 g; W tym cukry: 105.32 g; Błonnik pok.: 15.71 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2798.93 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 422.28 g; W tym cukry: 119.55 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2266.06 kcal; Białko ogółem: 51.20 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 420.76 g; W tym cukry: 95.42 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2602.44 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 75.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 397.79 g; W tym cukry: 115.01 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 3.87 g;	Wartość energetyczna: 1671.54 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 40.70 g; Kw. tł. nasy.: 7.24 g; Węglowodany ogółem: 234.58 g; W tym cukry: 49.78 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 5.55 g;	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;	



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

	BIAŁ- DSK Ubogoresztkowa/Ubogoblonnikowa	BIAŁ- DSK Bogatobiałkowa	BIAŁ- DSK Niskobiałkowa	BIAŁ- DSK Niskosodowa/Niskosolna	BIAŁ- DSK Ubogoenergetyczna	BIAŁ- DSK Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-03-06 środa	Śniadanie	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 15 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka meksykańska z fasolą* 150g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ) Sałatka zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka meksykańska z fasolą* 150g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ) Sałatka zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> )
	II ŚN	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE</u> )		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE</u> )	Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 40 g
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone () 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone () 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlety z brokula* 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone () 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez soli) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony (bez soli) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy (bez soli) () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone (bez soli) () 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Biszkopcy 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt Biszkopcy 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 15g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek kiszony 50 g
	Wartość energetyczna: 2234,95 kcal; Białko ogółem: 83,66 g; Tłuszcz: 55,12 g; Kw. tł. nasy.: 24,95 g; Węglowodany ogółem: 365,46 g; W tym cukry: 110,39 g; Błonnik pok.: 18,42 g; Sól: 5,52 g;	Wartość energetyczna: 2518,98 kcal; Białko ogółem: 105,13 g; Tłuszcz: 65,69 g; Kw. tł. nasy.: 30,65 g; Węglowodany ogółem: 385,19 g; W tym cukry: 122,57 g; Błonnik pok.: 21,22 g; Sól: 5,86 g;	Wartość energetyczna: 2374,07 kcal; Białko ogółem: 56,21 g; Tłuszcz: 57,85 g; Kw. tł. nasy.: 21,26 g; Węglowodany ogółem: 425,90 g; W tym cukry: 103,11 g; Błonnik pok.: 23,86 g; Sól: 6,97 g;	Wartość energetyczna: 2555,66 kcal; Białko ogółem: 97,79 g; Tłuszcz: 70,33 g; Kw. tł. nasy.: 27,23 g; Węglowodany ogółem: 398,79 g; W tym cukry: 113,38 g; Błonnik pok.: 24,57 g; Sól: 4,85 g;	Wartość energetyczna: 1779,39 kcal; Białko ogółem: 82,53 g; Tłuszcz: 40,86 g; Kw. tł. nasy.: 7,32 g; Węglowodany ogółem: 275,35 g; W tym cukry: 53,93 g; Błonnik pok.: 28,40 g; Sól: 7,11 g;	Wartość energetyczna: 2258,64 kcal; Białko ogółem: 101,81 g; Tłuszcz: 72,12 g; Kw. tł. nasy.: 26,31 g; Węglowodany ogółem: 315,29 g; W tym cukry: 50,35 g; Błonnik pok.: 28,69 g; Sól: 10,73 g;	

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

	BIAL- DSK Ubogoresztkowa/Ubogoblonnikowa	BIAL- DSK Bogatobiałkowa	BIAL- DSK Niskobiałkowa	BIAL- DSK Niskosodowa/Niskosolna	BIAL- DSK Ubogoenergetyczna	BIAL- DSK Z ogr.latwoprzysajalnych węglowodanów	
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40g (. <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40g (. <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 15g (. <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 20 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Salatka jarzynowa* dieta (bez soli) 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40g (. <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40g (. <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )
	II SN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Banan 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Pyzdza schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Pomidor 50 g
	Obiad	Ziemiaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto wegetariańskie* 200 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana (bez soli) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (paraboliczny) (bez soli) 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana (bez mleka) () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <b>SEL,</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Ziemiaki z koperkiem () 180 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <b>JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <b>SEL,</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml Maślanka 200 ml ( <b>MLE</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE</b> ) Miks warzyw na dietę lekkostrawną z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Miks warzyw na dietę podstawową z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 70 g ( <b>MLE</b> ) Miks warzyw na dietę lekkostrawną z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE</b> ) Miks warzyw na dietę podstawową z salata lodową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE</b> ) Miks warzyw na dietę podstawową z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2389.25 kcal; Białko ogółem: 76.74 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 381.52 g; W tym cukry: 115.32 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2863.61 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 448.21 g; W tym cukry: 156.38 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2169.68 kcal; Białko ogółem: 43.25 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 397.04 g; W tym cukry: 114.29 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2471.58 kcal; Białko ogółem: 73.24 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 398.65 g; W tym cukry: 132.86 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 1715.16 kcal; Białko ogółem: 74.57 g; Tłuszcz: 45.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.71 g; Węglowodany ogółem: 259.83 g; W tym cukry: 51.31 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2523.70 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 366.02 g; W tym cukry: 58.77 g; Błonnik pok.: 39.68 g; Sól: 8.20 g;	

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

	BIAŁ- DSK Ubogoresztkowa/Ubogobłonnikowa	BIAŁ- DSK Bogatobiałkowa	BIAŁ- DSK Niskobiałkowa	BIAŁ- DSK Niskosodowa/Niskosolna	BIAŁ- DSK Ubogoenergetyczna	BIAŁ- DSK Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 30 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 30 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj (bez soli) 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓŻ.</u> ) 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 ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 40 g ( <u>RYB</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez soli) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) (bez soli) 180 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez soli) 90 g ( <u>RYB</u> ) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 90 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
		PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Galaretko o smaku brzoskwinowym 200 g	Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt Galaretko o smaku brzoskwinowym 200 g	Jabłko 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )
	Kolejca	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> )	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> ) Woda mineralna n/g0,5l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2397.72 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 379.17 g; W tym cukry: 148.74 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 5.78 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;	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;	

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

		BIAL- DSK Ubogoresztkowa/Ubogoblonnikowa	BIAL- DSK Bogatobiałkowa	BIAL- DSK Niskobiałkowa	BIAL- DSK Niskosodowa/Niskosolna	BIAL- DSK Ubogoenergetyczna	BIAL- DSK Z ogr.látwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> )	Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem 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> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) 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> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane (bez soli) () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 90 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Maślanka 200 ml ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> ) Melon 100 g	Melion 100 g Chrupki kukurydziane 20 g	Maślanka 200 ml ( <b>MLE</b> ) Melon 100 g	Melion 100 g Maślanka 200 ml ( <b>MLE</b> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE</b> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )			Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Pomidor 50 g	
		Wartość energetyczna: 2366.97 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 358.16 g; W tym cukry: 101.15 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2700.91 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 411.00 g; W tym cukry: 114.83 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2282.88 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 375.37 g; W tym cukry: 70.15 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2297.34 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 336.87 g; W tym cukry: 93.86 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 4.40 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;	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;

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

	BIAŁ- DSK Ubogoresztkowa/Ubogoblonnikowa	BIAŁ- DSK Bogatobiałkowa	BIAŁ- DSK Niskobiałkowa	BIAŁ- DSK Niskosodowa/Niskosolna	BIAŁ- DSK Ubogoenergetyczna	BIAŁ- DSK Z ogr.latwoprzyjajalnych węglowodanów	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 40 g Kawa z młkiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Kawa z młkiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 15 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Rolada z łopatkki wieprzowej (bez soli) 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Kawa z młkiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g Kawa z młkiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kawa z młkiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Jabłko 1 szt 1 szt Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa (bez soli) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) (bez soli) 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s (bez soli) 150 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) (bez soli) 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 90 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Banan 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolejca	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2269.34 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 310.41 g; W tym cukry: 103.77 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2881.76 kcal; Białko ogółem: 126.30 g; Tłuszcz: 95.16 g; Kw. tł. nasy.: 40.12 g; Węglowodany ogółem: 398.82 g; W tym cukry: 124.60 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2204.49 kcal; Białko ogółem: 64.76 g; Tłuszcz: 48.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 391.26 g; W tym cukry: 113.04 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2642.96 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 372.78 g; W tym cukry: 137.15 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 4.35 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;	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;	

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

	BIAL- DSK Ubogoresztkowa/Ubogoblonnikowa	BIAL- DSK Bogatobiałkowa	BIAL- DSK Niskobiałkowa	BIAL- DSK Niskosodowa/Niskosolna	BIAL- DSK Ubogoenergetyczna	BIAL- DSK Z ogr.łatwoprzyjajalnych węglowodanów	
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ.</u> ) Miks warzyw na dietę lekkostrawną z mixem салат 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Miks warzyw na dietę lekkostrawną z mixem салат 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 70 g Miks warzyw na dietę lekkostrawną z mixem салат 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ.</u> ) Miks warzyw na dietę podstawową z mixem салат 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ.</u> ) Miks warzyw na dietę podstawową z mixem салат 40 g 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	Ziemiaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron z jabłkami () 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z serem (bez soli) 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Dyńka duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <u>SEL.</u> )	Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Miks warzyw na dietę lekkostrawną z mixem салат 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g ( <u>SEL.</u> ) Miks warzyw na dietę podstawową z mixem салат 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* b/soli 70 g ( <u>SEL.</u> ) Miks warzyw na dietę lekkostrawną z mixem салат 40 g	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <u>SEL.</u> ) Miks warzyw na dietę podstawową z mixem салат 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Miks warzyw na dietę podstawową z mixem салат 40 g
	PN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )					Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek kiszony 40 g
	Wartość energetyczna: 2287,86 kcal; Białko ogółem: 82,40 g; Tłuszcz: 61,65 g; Kw. tł. nasy.: 28,43 g; Węglowodany ogółem: 364,68 g; W tym cukry: 103,07 g; Błonnik pok.: 16,49 g; Sól: 4,87 g;	Wartość energetyczna: 2638,27 kcal; Białko ogółem: 105,00 g; Tłuszcz: 72,43 g; Kw. tł. nasy.: 32,96 g; Węglowodany ogółem: 409,35 g; W tym cukry: 124,90 g; Błonnik pok.: 20,17 g; Sól: 5,95 g;	Wartość energetyczna: 2213,50 kcal; Białko ogółem: 48,71 g; Tłuszcz: 45,40 g; Kw. tł. nasy.: 21,11 g; Węglowodany ogółem: 417,67 g; W tym cukry: 108,56 g; Błonnik pok.: 22,96 g; Sól: 5,43 g;	Wartość energetyczna: 2373,97 kcal; Białko ogółem: 98,25 g; Tłuszcz: 59,76 g; Kw. tł. nasy.: 27,74 g; Węglowodany ogółem: 371,10 g; W tym cukry: 109,77 g; Błonnik pok.: 18,87 g; Sól: 3,99 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;	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;	

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

	BIAŁ- DSK Ubogoresztkowa/Ubogoblonnikowa	BIAŁ- DSK Bogatobiałkowa	BIAŁ- DSK Niskobiałkowa	BIAŁ- DSK Niskosodowa/Niskosolna	BIAŁ- DSK Ubogonegetyczna	BIAŁ- DSK Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 15g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłek () z/c 100 g	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Wielowarzywna z zacierką*() (bez kalafiora i brokula) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką*() (bez kalafiora) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew oprószana z olejem () 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką*() b/mleka (bez kalafiora) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Roladka drobiowa 40 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew oprószana z olejem () 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką*() (bez kalafiora) b/soli 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () (bez soli) 180 g Roladka drobiowa (bez soli) 90 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew oprószana z olejem (bez soli) () 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką*() b/mleka (bez kalafiora) 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 90 g Roladka drobiowa 90 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką*() 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 1 szt
	Kolejca	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 15 g Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )		Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2375.93 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 361.67 g; W tym cukry: 76.32 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2411.68 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 368.15 g; W tym cukry: 79.58 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2229.40 kcal; Białko ogółem: 55.47 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 407.34 g; W tym cukry: 92.50 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2329.88 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 360.55 g; W tym cukry: 69.58 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 4.18 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;	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;	

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

	BIAŁ- DSK Ubogoresztkowa/Ubogoblonnikowa	BIAŁ- DSK Bogatobiałkowa	BIAŁ- DSK Niskobiałkowa	BIAŁ- DSK Niskosodowa/Niskosolna	BIAŁ- DSK Ubogonegetyczna	BIAŁ- DSK Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-03-13 środa	Śniadanie	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawnej 40g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 15g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Miks warzyw na diecie podstawowej 40g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 40g ( <u>SEL</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawnej 40g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Miks warzyw na diecie podstawowej 50g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Miks warzyw na diecie podstawowej 40g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
	II ŚN	Koktajl wielowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> ) Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20g Ogórek kiszony 50g
	Obiad	Ziemiaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180g Pieczeń rzymska wieprzowa 90g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane () 100g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza kuskus/sypko 180g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza kuskus/sypko 180g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kotlet z jaj 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana (bez soli) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza kuskus/sypko (bez soli) 180g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 90g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy (bez soli) () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 120g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza kuskus/sypko 90g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100g ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Kasza kuskus/sypko 180g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100g ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Banan 1szt. 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		Banan 1szt. 1 szt Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30g	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Serek a la homogenizowany 70g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawowej 50g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15g Serek a la homogenizowany 70g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Dżem 25g 1 szt			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )		Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20g Salata zielona 20g
	Wartość energetyczna: 2417.41 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 365.86 g; W tym cukry: 98.45 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2824.77 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 435.73 g; W tym cukry: 126.22 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2841.71 kcal; Białko ogółem: 73.52 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 476.45 g; W tym cukry: 130.91 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2700.83 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 442.08 g; W tym cukry: 141.49 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 4.08 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;	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;	



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

	BIAŁ- DSK Ubogoresztkowa/Ubogoblonnikowa	BIAŁ- DSK Bogatobiałkowa	BIAŁ- DSK Niskobiałkowa	BIAŁ- DSK Niskosodowa/Niskosolna	BIAŁ- DSK Ubogonegetyczna	BIAŁ- DSK Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawnej sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Suflet mięsno-jarzywny ((bez soli) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawnej sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Sałatka meksykańska z fasolą* 150 g ( <u>SEL</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
	II ŚN	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron (bez soli) 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany (bez soli)* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) 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> )	Jabiko 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	
	Kolejca	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawnej sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawnej sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2479.94 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 373.04 g; W tym cukry: 80.72 g; Błonnik pok.: 12.67 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2666.15 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 77.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 403.60 g; W tym cukry: 96.91 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2163.80 kcal; Białko ogółem: 56.77 g; Tłuszcz: 41.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 406.92 g; W tym cukry: 80.68 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2451.66 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 370.96 g; W tym cukry: 82.95 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 3.86 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;	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: 7.48 g;	

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

	BIAŁ- DSK Ubogoresztkowa/Ubogoblonnikowa	BIAŁ- DSK Bogatobiałkowa	BIAŁ- DSK Niskobiałkowa	BIAŁ- DSK Niskosodowa/Niskosolna	BIAŁ- DSK Ubogoenergetyczna	BIAŁ- DSK Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 30 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj (bez soli) 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pyszora szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g	Melon 200 g			Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Pulpet rybny (dorsz) 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli) ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) (bez soli) 180 g Pulpet rybny (dorsz) (bez soli) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u> ) Warzywa po grecku (bez soli) ( ) 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 90 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 100 g Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Koktajl truskawkowy* 250 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Galarетка o smaku pomarańczowym 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Koktajl truskawkowy* 250 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolejca	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 40 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 40 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 40 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 40 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g 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> ) Ogórek kiszony 50 g
	Wartość energetyczna: 2253.31 kcal; Białko ogółem: 72.02 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 373.76 g; W tym cukry: 147.15 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2553.41 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 69.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 403.38 g; W tym cukry: 136.68 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2197.64 kcal; Białko ogółem: 58.15 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 395.91 g; W tym cukry: 112.35 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2430.30 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 391.99 g; W tym cukry: 149.45 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 4.75 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;	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;	

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

	BIAŁ- DSK Ubogoresztkowa/Ubogoblonnikowa	BIAŁ- DSK Bogatobiałkowa	BIAŁ- DSK Niskobiałkowa	BIAŁ- DSK Niskosodowa/Niskosolna	BIAŁ- DSK Ubogonegetyczna	BIAŁ- DSK Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 15 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Rolada z łopatkki wieprzowej (bez soli) 40 g Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c (bez mleka) 200 ml ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g 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> ) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami* 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami* 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlety z brokuła* 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) (bez soli) 160 g Potrawka drobiowa z warzywami ( bez soli)* 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane (bez soli) () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 90 g Potrawka drobiowa z warzywami* 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami* 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatką z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	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> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> ) Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> ) Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* (bez soli) 70 g ( <u>SEL.</u> ) Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Sałatką z makaronu pełnoziarnistego - dieta* 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> ) Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Sałatką z makaronu pełnoziarnistego - dieta* 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> ) Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> )
	PN	Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2438.96 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 373.57 g; W tym cukry: 104.33 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2876.09 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 85.42 g; Kw. tł. nasy.: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 435.27 g; W tym cukry: 125.60 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2697.41 kcal; Białko ogółem: 67.59 g; Tłuszcz: 100.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 396.73 g; W tym cukry: 84.90 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2579.24 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 394.82 g; W tym cukry: 113.26 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 4.34 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;	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;	

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

	BIAŁ- DSK Ubogoresztkowa/Ubogoblonnikowa	BIAŁ- DSK Bogatobiałkowa	BIAŁ- DSK Niskobiałkowa	BIAŁ- DSK Niskosodowa/Niskosolna	BIAŁ- DSK Ubogoenergetyczna	BIAŁ- DSK Z ogr.latwoprzyjajalnych węglowodanów	
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawna 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 15 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawna 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 50 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )
	II SN	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> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Salata zielona 10 g	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Koktajl wielooowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Koktajl wielooowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Salata zielona 10 g
	Obiad	Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 10 000 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet wieprzowy 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () (bez soli) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () (bez soli) 180 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos własny (bez soli) 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką (bez mleka) () 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 90 g Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g	Koktajl wielooowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt Galaretko o smaku pomarańczowym 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Kolekcja	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawna 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawna 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g 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: 8817.97 kcal; Białko ogółem: 210.25 g; Tłuszcz: 318.41 g; Kw. tł. nasy.: 46.79 g; Węglowodany ogółem: 1547.69 g; W tym cukry: 785.17 g; Błonnik pok.: 514.65 g; Sól: 41.12 g;	Wartość energetyczna: 2651.67 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.08 g; Węglowodany ogółem: 392.77 g; W tym cukry: 100.80 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2348.29 kcal; Białko ogółem: 63.36 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 421.21 g; W tym cukry: 96.15 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2506.28 kcal; Białko ogółem: 82.86 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 400.95 g; W tym cukry: 119.75 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 4.15 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;	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;	

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

	BIAL- DSK Bezmleczna	BIAL- DSK Hipoalergiczna	BIAL- DSK Bezglutenowa	BIAL- DSK Wegetariańska	BIAL- DSK Półpłynna	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I	
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa drobniawa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 60 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ryba faszzerowana (dorsz) (bez glutenu) 40 g ( <u>JAJ, RYB</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku cytrynowym z/c bezglutenowy 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez jaj) 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ</u> ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Pierogi leniwe z cukrem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) 100 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Ziemniaki puree () 180 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatką wieprzowej 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'ta homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 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;	Wartość energetyczna: 1645.76 kcal; Białko ogółem: 37.13 g; Tłuszcz: 12.49 g; Kw. tł. nasy.: 1.72 g; Węglowodany ogółem: 361.55 g; W tym cukry: 49.46 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 3.57 g;	

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

	BIAL- DSK Bezmleczna	BIAL- DSK Hipoalergiczna	BIAL- DSK Bezglutenowa	BIAL- DSK Wegetariańska	BIAL- DSK Półpłynna	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz l
2024-03-05 wtorek	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 60 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 40 g ( <u>SEL.</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni staropolski 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN Budyń o smaku śmietankowym z/c (bez mleka) 200 ml ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c (bez mleka) 200 ml ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad Solferino (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Makaron bezglutenowy 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 50 ml ( <u>MLE</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz warzywny z ciecieryczą* 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Ziemniaki puree () 180 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD 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> ) Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolejca Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wędkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wieprzowa gotowana 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 60 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g
	Wartość energetyczna: 2148.58 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.11 g; Węglowodany ogółem: 339.35 g; W tym cukry: 81.02 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2269.69 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 356.81 g; W tym cukry: 83.98 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 4.50 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: 2618.19 kcal; Białko ogółem: 79.78 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 420.81 g; W tym cukry: 114.23 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 517.21 kcal; Białko ogółem: 8.15 g; Tłuszcz: 1.00 g; Kw. tł. nasy.: 0.20 g; Węglowodany ogółem: 121.22 g; W tym cukry: 40.17 g; Błonnik pok.: 5.87 g; Sól: 0.21 g;	Wartość energetyczna: 1639.59 kcal; Białko ogółem: 37.64 g; Tłuszcz: 12.55 g; Kw. tł. nasy.: 1.72 g; Węglowodany ogółem: 358.93 g; W tym cukry: 49.43 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 3.57 g;

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

	BIAL- DSK Bezmleczna	BIAL- DSK Hipoalergiczna	BIAL- DSK Bezglutenowa	BIAL- DSK Wegetariańska	BIAL- DSK Półpłynna	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz. I	
2024-03-06 środa	Śniadanie	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw osl.niejad 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatki wieprzowej 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 60 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną z salata lodową 40 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Salatka meksykańska z fasolą* 150 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE</u> )		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet mielony drobiowy z indyka 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Buraczki po francusku z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Filet z indyka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki po francusku z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet drobiowy z indyka (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ</u> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 30 ml ( <u>SEL</u> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlety z brokuła* 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone () 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Ziemniaki puree () 180 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Jabłko 1 szt 1 szt Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wieprzowa gotowana 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 60 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chrupki kukurydziane 20 g		Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2255.90 kcal; Białko ogółem: 75.16 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.70 g; Węglowodany ogółem: 366.91 g; W tym cukry: 86.05 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2100.81 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 344.46 g; W tym cukry: 85.12 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 4.50 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: 2586.16 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 85.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 389.25 g; W tym cukry: 118.09 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 5.64 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;	Wartość energetyczna: 1645.76 kcal; Białko ogółem: 37.13 g; Tłuszcz: 12.49 g; Kw. tł. nasy.: 1.72 g; Węglowodany ogółem: 361.55 g; W tym cukry: 49.46 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 3.57 g;	

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

	BIAL- DSK Bezmleczna	BIAL- DSK Hipoalergiczna	BIAL- DSK Bezglutenowa	BIAL- DSK Wegetariańska	BIAL- DSK Półpłynna	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz. I	
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Schab gotowany 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 60 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL</u> )	Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ) 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN	Banan 1szt. 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g		Banan 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto wegetariańskie* 350 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Ziemniaki puree () 180 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. w. wody w osł.niejad 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 60 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 70 g ( <u>SEL</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z warogu z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2475.68 kcal; Białko ogółem: 72.73 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.70 g; Węglowodany ogółem: 405.50 g; W tym cukry: 113.38 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2241.89 kcal; Białko ogółem: 75.85 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 368.82 g; W tym cukry: 107.63 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 4.35 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;	Wartość energetyczna: 1661.16 kcal; Białko ogółem: 38.45 g; Tłuszcz: 14.09 g; Kw. tł. nasy.: 2.97 g; Węglowodany ogółem: 359.77 g; W tym cukry: 58.46 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 3.66 g;



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

	BIAL- DSK Bezmleczna	BIAL- DSK Hipoalergiczna	BIAL- DSK Bezglutenowa	BIAL- DSK Wegetariańska	BIAL- DSK Półpłynna	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz. I	
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Chleb żytni staropolski 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z jaj (bez mleka) 70 g ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Szynka wieprzowa gotowana 40 g	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 60 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE.</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Pulpet drobiowy (bez jaj) 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Ryba smażona (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 120 g Ziemniaki puree ( ) 180 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	Galaretko o smaku brzoskwinowym 200 g Jabłko 1 szt 1 szt	Galaretko o smaku brzoskwinowym 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Galaretko o smaku brzoskwinowym 200 g Jabłko 1 szt 1 szt		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolejca	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatką wieprzowej 60 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Schab gotowany 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 60 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chrupki kukurydziane 20 g	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2057.47 kcal; Białko ogółem: 69.41 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 307.67 g; W tym cukry: 121.60 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 4.11 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;	Wartość energetyczna: 1645.76 kcal; Białko ogółem: 37.13 g; Tłuszcz: 12.49 g; Kw. tł. nasy.: 1.72 g; Węglowodany ogółem: 361.55 g; W tym cukry: 49.46 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 3.57 g;	

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

	BIAL- DSK Bezmleczna	BIAL- DSK Hipoalergiczna	BIAL- DSK Bezglutenowa	BIAL- DSK Wegetariańska	BIAL- DSK Półpłynna	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I	
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 60 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 70 g ( <u>SEZ</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN	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	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU, JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU, JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Pierogi z serem* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Ziemniaki puree () 180 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	Melon 100 g Chrupki kukurydziane 20 g		Melon 100 g Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )	Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> ) Melon 100 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
	Kolacja	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Schab gotowany 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 60 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego () 40 g ( <u>SEL</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g 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: 2054.72 kcal; Białko ogółem: 85.97 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 329.95 g; W tym cukry: 70.80 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2105.68 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.70 g; Węglowodany ogółem: 331.73 g; W tym cukry: 67.35 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 4.93 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: 2735.30 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 91.08 g; Kw. tł. nasy.: 40.10 g; Węglowodany ogółem: 375.64 g; W tym cukry: 85.51 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 6.73 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;	Wartość energetyczna: 1575.32 kcal; Białko ogółem: 36.68 g; Tłuszcz: 12.10 g; Kw. tł. nasy.: 1.67 g; Węglowodany ogółem: 344.49 g; W tym cukry: 48.86 g; Błonnik pok.: 17.73 g; Sól: 3.56 g;	

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

	BIAL- DSK Bezmleczna	BIAL- DSK Hipoalergiczna	BIAL- DSK Bezglutenowa	BIAL- DSK Wegetariańska	BIAL- DSK Półpłynna	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz l	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod.at.wodyw.osl.niejad 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 60 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 100 g Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Ziemniaki z koperkiem () 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolejca	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasztet z dziczyzny 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wieprzowa gotowana 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 60 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2402.49 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 364.49 g; W tym cukry: 112.61 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2136.53 kcal; Białko ogółem: 76.33 g; Tłuszcz: 58.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 344.55 g; W tym cukry: 112.42 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 5.18 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: 2223.10 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; Tłuszcz: 52.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; W tym cukry: 124.37 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 4.49 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;	Wartość energetyczna: 1667.61 kcal; Białko ogółem: 37.00 g; Tłuszcz: 15.10 g; Kw. tł. nasy.: 2.47 g; Węglowodany ogółem: 361.41 g; W tym cukry: 49.25 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 3.58 g;	

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

	BIAL- DSK Bezmleczna	BIAL- DSK Hipoalergiczna	BIAL- DSK Bezglutenowa	BIAL- DSK Wegetariańska	BIAL- DSK Półpłynna	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz. I	
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z mixem salat 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wieprzowa gotowana 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 60 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną z mixem salat 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z mixem salat 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c (bez mleka) 200 ml ( <u>SOJ.</u> )		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surowka z selera i jabłka z olejem () 120 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pulpet drobiowy (bez jaj) 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dyńa duszona z olejem* 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Makaron bezglutenowy 180 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 50 ml ( <u>SEL.</u> ) Dyńa z wody 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Ziemniaki puree () 180 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mandarynka 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <u>SEL.</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z mixem salat 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 60 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <u>SEL.</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z mixem salat 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet wegetariański () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z mixem salat 40 g	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )		Chrupki kukurydziane 20 g	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2228.25 kcal; Białko ogółem: 75.73 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 371.16 g; W tym cukry: 78.90 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2198.82 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.39 g; Węglowodany ogółem: 359.30 g; W tym cukry: 74.44 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 4.41 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: 2518.32 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 379.68 g; W tym cukry: 107.04 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 6.22 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;	Wartość energetyczna: 1698.27 kcal; Białko ogółem: 35.35 g; Tłuszcz: 13.30 g; Kw. tł. nasy.: 1.65 g; Węglowodany ogółem: 369.39 g; W tym cukry: 49.46 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 3.56 g;	

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

	BIAL- DSK Bezmleczna	BIAL- DSK Hipoalergiczna	BIAL- DSK Bezglutenowa	BIAL- DSK Wegetariańska	BIAL- DSK Półpłynna	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I
2024-03-12 wtorek	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wieprzowa gotowana 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II/ SN Wafle ryżowe 30 g Budyń o smaku waniliowym z/c (bez mleka) 200 ml ( <u>SOJ.</u> )	Wafle ryżowe 30 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad Wielowarzynna z zacierką*() (bez kalafiora) b/mleka 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez jaj) 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*() 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi z serem* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Ziemniaki puree () 180 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	Mandarynka 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolejacja Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Schab gotowany 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane ki M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2213.04 kcal; Białko ogółem: 80.47 g; Tłuszcz: 50.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 373.72 g; W tym cukry: 102.85 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2188.35 kcal; Białko ogółem: 72.05 g; Tłuszcz: 44.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.00 g; Węglowodany ogółem: 388.05 g; W tym cukry: 115.61 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 2191.34 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 327.95 g; W tym cukry: 69.38 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 3.62 g;	Wartość energetyczna: 2482.92 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 387.12 g; W tym cukry: 72.13 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 4.89 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;	Wartość energetyczna: 1677.42 kcal; Białko ogółem: 35.35 g; Tłuszcz: 13.06 g; Kw. tł. nasy.: 1.65 g; Węglowodany ogółem: 365.45 g; W tym cukry: 49.46 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 3.56 g;

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

	BIAL- DSK Bezmleczna	BIAL- DSK Hipoalergiczna	BIAL- DSK Bezglutenowa	BIAL- DSK Wegetariańska	BIAL- DSK Półpłynna	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I	
2024-03-13 środa	Śniadanie	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony 40 g Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Ogórek kiszony 50 g	Mus z jabłek () z/c 100 g Chrupki kukurydziane 20 g	Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> ) Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g
Obiad	Ziemiaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez jaj) 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 50 ml ( <u>SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kotlet z jaj 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Ziemiaki puree () 180 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g	Banan 1szt. 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Schab gotowany 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 25g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Wartość energetyczna: 2423.57 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 51.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 411.98 g; W tym cukry: 93.96 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 8.53 g;		Wartość energetyczna: 2332.86 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 48.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 399.94 g; W tym cukry: 83.20 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 5.00 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: 2878.84 kcal; Białko ogółem: 83.11 g; Tłuszcz: 92.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 433.59 g; W tym cukry: 122.44 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 6.53 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;		Wartość energetyczna: 1646.83 kcal; Białko ogółem: 38.51 g; Tłuszcz: 14.22 g; Kw. tł. nasy.: 2.01 g; Węglowodany ogółem: 357.13 g; W tym cukry: 49.65 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 3.57 g;					

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

	BIAŁ- DSK Bezmleczna	BIAŁ- DSK Hipoalergiczna	BIAŁ- DSK Bezglutenowa	BIAŁ- DSK Wegetariańska	BIAŁ- DSK Półpłynna	BIAŁ- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz. I	
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenno- żytnia z ziarnami 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Schab gotowany 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bulka pszenno- żytnia z ziarnami 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Salatka meksykańska z fasolą* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Bulka pszenno podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Makaron bezglutenowy 180 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz sojowy z warzywami * 230 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 120 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz sojowy z warzywami * 230 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 120 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Ziemniaki puree () 180 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	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	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Wafle tortowe 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )
	Kolejca	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2144.18 kcal; Białko ogółem: 69.62 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 11.01 g; Węglowodany ogółem: 362.61 g; W tym cukry: 80.34 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2097.73 kcal; Białko ogółem: 77.35 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 345.75 g; W tym cukry: 78.40 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 4.34 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: 3190.42 kcal; Białko ogółem: 135.19 g; Tłuszcz: 95.37 g; Kw. tł. nasy.: 39.40 g; Węglowodany ogółem: 452.00 g; W tym cukry: 98.64 g; Błonnik pok.: 40.00 g; Sól: 5.87 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;	Wartość energetyczna: 1711.47 kcal; Białko ogółem: 38.97 g; Tłuszcz: 14.48 g; Kw. tł. nasy.: 2.90 g; Węglowodany ogółem: 366.73 g; W tym cukry: 57.71 g; Błonnik pok.: 17.79 g; Sól: 3.73 g;	

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

	BIAL- DSK Bezmleczna	BIAL- DSK Hipoalergiczna	BIAL- DSK Bezglutenowa	BIAL- DSK Wegetariańska	BIAL- DSK Półpłynna	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz l	
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony 40 g Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Ryba faszerowana (dorsz) 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Melon 200 g				Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 15 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ</u> ) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 120 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Eskalopka z dorsza 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Warzywa po grecku () 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Ziemniaki puree () 180 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g	Koktajl truskawkowy* 250 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 15 g
	Kolejca	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodk.wody w osl.niejad 20 g Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatki wieprzowej 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 40 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek a'la homogenizowany 40 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Herbatniki Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 1942.25 kcal; Białko ogółem: 63.35 g; Tłuszcz: 47.30 g; Kw. tł. nasy.: 10.80 g; Węglowodany ogółem: 327.37 g; W tym cukry: 93.73 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 1954.86 kcal; Białko ogółem: 62.96 g; Tłuszcz: 47.80 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 331.35 g; W tym cukry: 98.05 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 5.11 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: 2484.89 kcal; Białko ogółem: 80.19 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 387.47 g; W tym cukry: 150.48 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 6.00 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;	Wartość energetyczna: 1661.97 kcal; Białko ogółem: 34.46 g; Tłuszcz: 13.00 g; Kw. tł. nasy.: 1.61 g; Węglowodany ogółem: 361.50 g; W tym cukry: 49.46 g; Błonnik pok.: 18.64 g; Sól: 3.56 g;	



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

	BIAŁ- DSK Bezmleczna	BIAŁ- DSK Hipoalergiczna	BIAŁ- DSK Bezglutenowa	BIAŁ- DSK Wegetariańska	BIAŁ- DSK Półpłynna	BIAŁ- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz. I	
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Schab gotowany 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 60 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszlet z ciecierzycy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c (bez mleka) 200 ml ( <u>SOJ</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami* 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 160 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ</u> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 50 ml ( <u>SEL</u> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Kotlety z brokuła* 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Ziemniaki puree () 180 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g		Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> )		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 15 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona,parzona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wieprzowa gotowana 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 60 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <u>SEL</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Wafle ryżowe 30 g		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2102.80 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 44.50 g; Kw. tł. nasy.: 11.17 g; Węglowodany ogółem: 355.47 g; W tym cukry: 79.97 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2057.70 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 41.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 349.54 g; W tym cukry: 90.64 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 4.36 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: 2825.91 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 91.72 g; Kw. tł. nasy.: 39.61 g; Węglowodany ogółem: 423.72 g; W tym cukry: 111.10 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 6.18 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;	Wartość energetyczna: 1631.81 kcal; Białko ogółem: 37.30 g; Tłuszcz: 12.68 g; Kw. tł. nasy.: 1.63 g; Węglowodany ogółem: 356.23 g; W tym cukry: 49.46 g; Błonnik pok.: 17.42 g; Sól: 3.56 g;	

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

	BIAŁ- DSK Bezmleczna	BIAŁ- DSK Hipoalergiczna	BIAŁ- DSK Bezglutenowa	BIAŁ- DSK Wegetariańska	BIAŁ- DSK Półpłynna	BIAŁ- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz l	
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wieprzowa gotowana 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 60 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN	Jabłko 1 szt 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Koktajl wielowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Dyniowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet wieprzowy (bez jaj) 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos własny (bez glutenu) 50 ml Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi z truskawkami * 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Ziemniaki puree () 180 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g	Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 15 g
	Kolekcja	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 60 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2265.71 kcal; Białko ogółem: 74.54 g; Tłuszcz: 43.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 408.31 g; W tym cukry: 134.03 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2099.08 kcal; Białko ogółem: 79.01 g; Tłuszcz: 42.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; Węglowodany ogółem: 362.80 g; W tym cukry: 101.64 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 4.60 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: 2552.04 kcal; Białko ogółem: 75.85 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 425.12 g; W tym cukry: 148.30 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 4.63 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;	Wartość energetyczna: 1627.61 kcal; Białko ogółem: 36.66 g; Tłuszcz: 12.34 g; Kw. tł. nasy.: 1.70 g; Węglowodany ogółem: 357.61 g; W tym cukry: 49.46 g; Błonnik pok.: 18.94 g; Sól: 3.57 g;	

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

	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	BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa	
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 35 g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , ) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 35 g ( <u>SOJ</u> , <u>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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy ( ) (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> , )	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> , )	Mus z jabłek ( ) b/c 200 g Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> , )	Mus z jabłek ( ) b/c 200 g Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> , )	Mus z jabłek ( ) b/c 150 g
	Obiad	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> , ) Marchew gotowana z olejem ( ) 120 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki puree ( ) 100 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 120 g Filet z indyka gotowany 80 g Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy ( ) (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> , )	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> , )	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> , )	Mus z jabłek ( ) b/c 150 g	
	Kolacja	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy ( ) (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 1971.69 kcal; Białko ogółem: 68.11 g; Tłuszcz: 30.90 g; Kw. tł. nasy.: 6.21 g; Węglowodany ogółem: 364.73 g; W tym cukry: 45.11 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 3.81 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: 1513.95 kcal; Białko ogółem: 33.44 g; Tłuszcz: 13.40 g; Kw. tł. nasy.: 2.47 g; Węglowodany ogółem: 324.37 g; W tym cukry: 28.18 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sól: 3.03 g;	Wartość energetyczna: 1587.65 kcal; Białko ogółem: 74.66 g; Tłuszcz: 16.44 g; Kw. tł. nasy.: 3.58 g; Węglowodany ogółem: 294.21 g; W tym cukry: 22.08 g; Błonnik pok.: 17.21 g; Sól: 3.44 g;	Wartość energetyczna: 1123.39 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 26.93 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 166.16 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 0.46 g;	

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

		BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzupełnieniu płynów dz II	BIAL- DSK OZT 1 dzień	BIAL- DSK OZT 2 dzień	BIAL- DSK OZT 3 dzień	BIAL- DSK OZT 4 dzień	BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 35 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	II SN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Mus z jabłek () b/c 200 g Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )	Mus z jabłek () b/c 200 g Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Mus z jabłek () b/c 150 g
	Obiad	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Ziemniaki z koperkiem () 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki puree () 100 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki () 120 g Filet z indyka gotowany 80 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )	Mus z jabłek () b/c 150 g	
	Kolejca	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	PN	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 Chrupki kukurydziane 20 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2011.47 kcal; Białko ogółem: 71.79 g; Tłuszcz: 35.82 g; Kw. tł. nasy.: 5.58 g; Węglowodany ogółem: 359.27 g; W tym cukry: 44.65 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 5.60 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: 1566.46 kcal; Białko ogółem: 31.66 g; Tłuszcz: 14.20 g; Kw. tł. nasy.: 2.40 g; Węglowodany ogółem: 332.21 g; W tym cukry: 28.18 g; Błonnik pok.: 18.63 g; Sól: 3.02 g;	Wartość energetyczna: 1571.56 kcal; Białko ogółem: 74.64 g; Tłuszcz: 14.64 g; Kw. tł. nasy.: 3.04 g; Węglowodany ogółem: 294.16 g; W tym cukry: 22.08 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 3.43 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;

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

		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	BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa
2024-03-06 środa	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 35 g Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na wywarze jarzynowym ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miaks mięsno-jarzynowy ( ) (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 200 g Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 200 g Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 150 g
	Obiad	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 120 g Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki puree ( ) 100 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 120 g Filet z indyka gotowany 80 g Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Miaks mięsno-jarzynowy ( ) (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	PD	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> ) Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 150 g
	Kolacja	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 35 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miaks mięsno-jarzynowy ( ) (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	PN	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	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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
		Wartość energetyczna: 1959.84 kcal; Białko ogółem: 63.91 g; Tłuszcz: 25.90 g; Kw. tł. nasy.: 3.20 g; Węglowodany ogółem: 376.49 g; W tym cukry: 38.64 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 5.70 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: 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: 1566.46 kcal; Białko ogółem: 31.66 g; Tłuszcz: 14.20 g; Kw. tł. nasy.: 2.40 g; Węglowodany ogółem: 332.21 g; W tym cukry: 28.18 g; Błonnik pok.: 18.63 g; Sól: 3.02 g;	Wartość energetyczna: 1624.07 kcal; Białko ogółem: 72.86 g; Tłuszcz: 15.44 g; Kw. tł. nasy.: 2.97 g; Węglowodany ogółem: 301.99 g; W tym cukry: 22.08 g; Błonnik pok.: 17.27 g; Sól: 3.42 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;

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

		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	BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 35 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miaks mięsno-jarzynowy ( ) (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )
	II SN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 200 g Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 200 g Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 150 g
	Obiad	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 120 g Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki puree ( ) 100 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 120 g Filet z indyka gotowany 80 g Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Miaks mięsno-jarzynowy ( ) (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 150 g	
	Kolacja	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodał.wody w osł.niejad 35 g 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miaks mięsno-jarzynowy ( ) (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )
	PN	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> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1931.08 kcal; Białko ogółem: 63.63 g; Tłuszcz: 32.96 g; Kw. tł. nasy.: 6.04 g; Węglowodany ogółem: 352.53 g; W tym cukry: 44.50 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 5.68 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: 1566.46 kcal; Białko ogółem: 31.66 g; Tłuszcz: 14.20 g; Kw. tł. nasy.: 2.40 g; Węglowodany ogółem: 332.21 g; W tym cukry: 28.18 g; Błonnik pok.: 18.63 g; Sól: 3.02 g;	Wartość energetyczna: 1578.76 kcal; Białko ogółem: 75.46 g; Tłuszcz: 15.52 g; Kw. tł. nasy.: 2.97 g; Węglowodany ogółem: 291.98 g; W tym cukry: 22.08 g; Błonnik pok.: 15.68 g; Sól: 3.42 g;	Wartość energetyczna: 1123.39 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 26.93 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 166.16 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 0.46 g;

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

		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	BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Filet z indyka gotowany 40 g	Miaks mięsno-jarzynowy ( ) (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 200 g Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 200 g Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 150 g
	Obiad	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 120 g Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Platki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki puree ( ) 100 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 120 g Filet z indyka gotowany 80 g Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Miaks mięsno-jarzynowy ( ) (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 150 g	
	Kolekcja	Szabab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 35 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Filet z indyka gotowany 40 g Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miaks mięsno-jarzynowy ( ) (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Suchary b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2011,30 kcal; Białko ogółem: 66,23 g; Tłuszcz: 30,58 g; Kw. tł. nasy.: 5,16 g; Węglowodany ogółem: 371,91 g; W tym cukry: 44,80 g; Błonnik pok.: 25,22 g; Sól: 4,42 g;	Wartość energetyczna: 336,38 kcal; Białko ogółem: 15,59 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: 1566,46 kcal; Białko ogółem: 31,66 g; Tłuszcz: 14,20 g; Kw. tł. nasy.: 2,40 g; Węglowodany ogółem: 332,21 g; W tym cukry: 28,18 g; Błonnik pok.: 18,63 g; Sól: 3,02 g;	Wartość energetyczna: 1578,76 kcal; Białko ogółem: 75,46 g; Tłuszcz: 15,52 g; Kw. tł. nasy.: 2,97 g; Węglowodany ogółem: 291,98 g; W tym cukry: 22,08 g; Błonnik pok.: 15,68 g; Sól: 3,42 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;

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

		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	BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy ( ) (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	II SN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 200 g Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 200 g Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 150 g
	Obiad	Ryż na wywarze jarzynowym ( ) 350 ml ( <u>SEL</u> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 120 g Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki puree ( ) 100 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym ( ) 250 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 120 g Filet z indyka gotowany 80 g Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy ( ) (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 150 g
	Kolacja	Makaron na wywarze jarzynowym ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 35 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, SÓZ</u> ) 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym ( ) 250 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy ( ) (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	PN	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	Suchary b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1947,84 kcal; Białko ogółem: 70,69 g; Tłuszcz: 31,56 g; Kw. tł. nasy.: 7,36 g; Węglowodany ogółem: 355,50 g; W tym cukry: 51,98 g; Błonnik pok.: 27,12 g; Sól: 6,01 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: 1566,21 kcal; Białko ogółem: 31,64 g; Tłuszcz: 14,20 g; Kw. tł. nasy.: 2,40 g; Węglowodany ogółem: 332,26 g; W tym cukry: 28,14 g; Błonnik pok.: 18,76 g; Sól: 3,03 g;	Wartość energetyczna: 1564,34 kcal; Białko ogółem: 82,07 g; Tłuszcz: 17,14 g; Kw. tł. nasy.: 4,18 g; Węglowodany ogółem: 281,80 g; W tym cukry: 31,44 g; Błonnik pok.: 14,49 g; Sól: 3,75 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;



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

	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	BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 35 g Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 35 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Mus z jabłek () b/c 200 g Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Mus z jabłek () b/c 200 g Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Mus z jabłek () b/c 150 g
	Obiad	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Ziemniaki z koperkiem () 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki puree () 100 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki () 120 g Filet z indyka gotowany 80 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Mus z jabłek () b/c 150 g	
	Kolekcja	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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 Suchary b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Suchary b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 1940.62 kcal; Białko ogółem: 57.40 g; Tłuszcz: 27.18 g; Kw. tł. nasy.: 4.57 g; Węglowodany ogółem: 368.93 g; W tym cukry: 42.89 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 6.56 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: 1566.46 kcal; Białko ogółem: 31.66 g; Tłuszcz: 14.20 g; Kw. tł. nasy.: 2.40 g; Węglowodany ogółem: 332.21 g; W tym cukry: 28.18 g; Błonnik pok.: 18.63 g; Sól: 3.02 g;	Wartość energetyczna: 1578.76 kcal; Białko ogółem: 75.46 g; Tłuszcz: 15.52 g; Kw. tł. nasy.: 2.97 g; Węglowodany ogółem: 291.98 g; W tym cukry: 22.08 g; Błonnik pok.: 15.68 g; Sól: 3.42 g;	Wartość energetyczna: 1123.39 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 26.93 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 166.16 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 0.46 g;	

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

		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	BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 35 g ( <u>GLU PSZ SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	MiKS mięsno-jarzynowy ( ) (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 200 g Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 200 g Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 200 g
	Obiad	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 120 g Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki puree ( ) 100 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 120 g Filet z indyka gotowany 80 g Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	MiKS mięsno-jarzynowy ( ) (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 150 g	
	Kolacja	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 35 g 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	MiKS mięsno-jarzynowy ( ) (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	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	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1975,21 kcal; Białko ogółem: 64,79 g; Tłuszcz: 31,54 g; Kw. tł. nasy.: 5,78 g; Węglowodany ogółem: 364,31 g; W tym cukry: 44,73 g; Błonnik pok.: 28,28 g; Sól: 5,49 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: 1566,46 kcal; Białko ogółem: 31,66 g; Tłuszcz: 14,20 g; Kw. tł. nasy.: 2,40 g; Węglowodany ogółem: 332,21 g; W tym cukry: 28,18 g; Błonnik pok.: 18,63 g; Sól: 3,02 g;	Wartość energetyczna: 1587,65 kcal; Białko ogółem: 74,66 g; Tłuszcz: 16,44 g; Kw. tł. nasy.: 3,58 g; Węglowodany ogółem: 294,21 g; W tym cukry: 22,08 g; Błonnik pok.: 17,21 g; Sól: 3,44 g;	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;

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

		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	BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 35 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy ( ) (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	II SN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 200 g Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 200 g Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 150 g
	Obiad	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 120 g Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki puree ( ) 100 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 120 g Filet z indyka gotowany 80 g Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy ( ) (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 150 g	
	Kolejca	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 35 g 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy ( ) (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	PN	Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1924,87 kcal; Białko ogółem: 62,11 g; Tłuszcz: 26,32 g; Kw. tł. nasy.: 4,45 g; Węglowodany ogółem: 362,62 g; W tym cukry: 42,89 g; Błonnik pok.: 28,25 g; Sól: 5,55 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: 1566,46 kcal; Białko ogółem: 31,66 g; Tłuszcz: 14,20 g; Kw. tł. nasy.: 2,40 g; Węglowodany ogółem: 332,21 g; W tym cukry: 28,18 g; Błonnik pok.: 18,63 g; Sól: 3,02 g;	Wartość energetyczna: 1515,05 kcal; Białko ogółem: 72,88 g; Tłuszcz: 15,84 g; Kw. tł. nasy.: 3,51 g; Węglowodany ogółem: 278,43 g; W tym cukry: 22,08 g; Błonnik pok.: 15,69 g; Sól: 3,43 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;

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

		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	BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa
2024-03-13 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> .) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 35 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> .) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> .) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .)
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> .)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .)	Mus z jabłek () b/c 200 g Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> .)	Mus z jabłek () b/c 200 g Suchary b/c 25 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .)	Mus z jabłek () b/c 150 g
	Obiad	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> .) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Marchew gotowana z olejem () 120 g Ziemniaki z koperkiem () 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> .) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki puree () 100 g ( <u>MLE</u> .) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> .) Ziemniaki z koperkiem () 120 g Filet z indyka gotowany 80 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .)
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> .)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .)		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> .)	Mus z jabłek () b/c 150 g
	Kolekcja	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> .) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> .) Baton szynkowy z kurcząt 35 g ( <u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> .) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> .) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .)
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2012,05 kcal; Białko ogółem: 68,81 g; Tłuszcz: 33,54 g; Kw. tł. nasy.: 5,79 g; Węglowodany ogółem: 367,10 g; W tym cukry: 30,16 g; Błonnik pok.: 25,31 g; Sól: 5,35 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: 1513,95 kcal; Białko ogółem: 33,44 g; Tłuszcz: 13,40 g; Kw. tł. nasy.: 2,47 g; Węglowodany ogółem: 324,37 g; W tym cukry: 28,18 g; Błonnik pok.: 18,56 g; Sól: 3,03 g;	Wartość energetyczna: 1515,05 kcal; Białko ogółem: 72,88 g; Tłuszcz: 15,84 g; Kw. tł. nasy.: 3,51 g; Węglowodany ogółem: 278,43 g; W tym cukry: 22,08 g; Błonnik pok.: 15,69 g; Sól: 3,43 g;	Wartość energetyczna: 1123,39 kcal; Białko ogółem: 43,06 g; Tłuszcz: 26,93 g; Kw. tł. nasy.: 5,60 g; Węglowodany ogółem: 166,16 g; W tym cukry: 6,32 g; Błonnik pok.: 18,32 g; Sól: 0,46 g;

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

		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	BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 35 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u> ) 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy ( ) (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 200 g Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 200 g Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 150 g
	Obiad	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 120 g Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki puree ( ) 100 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 120 g Filet z indyka gotowany 80 g Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy ( ) (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 150 g
	Kolekcja	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy ( ) (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	PN	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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> )	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1983.12 kcal; Białko ogółem: 67.03 g; Tłuszcz: 34.30 g; Kw. tł. nasy.: 6.91 g; Węglowodany ogółem: 364.47 g; W tym cukry: 46.62 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 5.30 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: 1513.95 kcal; Białko ogółem: 33.44 g; Tłuszcz: 13.40 g; Kw. tł. nasy.: 2.47 g; Węglowodany ogółem: 324.37 g; W tym cukry: 28.18 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sól: 3.03 g;	Wartość energetyczna: 1587.65 kcal; Białko ogółem: 74.66 g; Tłuszcz: 16.44 g; Kw. tł. nasy.: 3.58 g; Węglowodany ogółem: 294.21 g; W tym cukry: 22.08 g; Błonnik pok.: 17.21 g; Sól: 3.44 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;

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

		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	BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) 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> ) 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miaks mięsno-jarzynowy ( ) (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 200 g Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 200 g Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 150 g
	Obiad	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 120 g Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki puree ( ) 100 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 120 g Filet z indyka gotowany 80 g Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Miaks mięsno-jarzynowy ( ) (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )	Mus z jabłek ( ) b/c 150 g	
	Kolekcja	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod.ł.wody w osł.niejad 35 g 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miaks mięsno-jarzynowy ( ) (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	PN	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1936.90 kcal; Białko ogółem: 63.93 g; Tłuszcz: 28.55 g; Kw. tł. nasy.: 4.78 g; Węglowodany ogółem: 365.26 g; W tym cukry: 44.80 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 5.02 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: 15.67 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: 1513.95 kcal; Białko ogółem: 33.44 g; Tłuszcz: 13.40 g; Kw. tł. nasy.: 2.47 g; Węglowodany ogółem: 324.37 g; W tym cukry: 28.18 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sól: 3.03 g;	Wartość energetyczna: 1628.45 kcal; Białko ogółem: 75.34 g; Tłuszcz: 16.53 g; Kw. tł. nasy.: 3.66 g; Węglowodany ogółem: 302.28 g; W tym cukry: 22.50 g; Błonnik pok.: 16.68 g; Sól: 3.44 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;

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

		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	BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Poleđwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 35 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Mus z jabłek () b/c 200 g Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Mus z jabłek () b/c 200 g Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Mus z jabłek () b/c 150 g
	Obiad	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Ziemniaki () 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki puree () 100 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki () 120 g Filet z indyka gotowany 80 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Mus z jabłek () b/c 150 g	
	Kolacja	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Szyńka Beskidzka- wieprzowa parzona 35 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1899.03 kcal; Białko ogółem: 61.75 g; Tłuszcz: 25.63 g; Kw. tł. nasy.: 4.07 g; Węglowodany ogółem: 363.12 g; W tym cukry: 44.49 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 5.53 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: 1518.15 kcal; Białko ogółem: 34.06 g; Tłuszcz: 13.74 g; Kw. tł. nasy.: 2.40 g; Węglowodany ogółem: 322.99 g; W tym cukry: 28.18 g; Błonnik pok.: 17.04 g; Sól: 3.02 g;	Wartość energetyczna: 1575.76 kcal; Białko ogółem: 75.26 g; Tłuszcz: 14.98 g; Kw. tł. nasy.: 2.97 g; Węglowodany ogółem: 292.78 g; W tym cukry: 22.08 g; Błonnik pok.: 15.68 g; Sól: 3.42 g;	Wartość energetyczna: 1123.39 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 26.93 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 166.16 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 0.46 g;

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

		BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzupełnieniu płynów dz II	BIAL- DSK OZT 1 dzień	BIAL- DSK OZT 2 dzień	BIAL- DSK OZT 3 dzień	BIAL- DSK OZT 4 dzień	BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) 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> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</u> ) 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</u> ) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miaks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU, PSZ</u> )
	II SN	Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE</u> )	Mus z jabłek () b/c 200 g Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ</u> )	Mus z jabłek () b/c 200 g Suchary b/c 25 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE</u> )	Mus z jabłek () b/c 150 g
	Obiad	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Ziemniaki () 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki puree () 180 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki () 120 g Filet z indyka gotowany 80 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Miaks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU, PSZ</u> )
	PD	Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE</u> )	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkami b/c 200 ml Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ</u> )	Mus z jabłek () b/c 150 g	
	Kolejca	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</u> ) Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Półgówka Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 35 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</u> ) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miaks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml ( <u>GLU, PSZ</u> )
	PN	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	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2000.26 kcal; Białko ogółem: 65.18 g; Tłuszcz: 29.11 g; Kw. tł. nasy.: 5.43 g; Węglowodany ogółem: 374.30 g; W tym cukry: 44.49 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 6.06 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: 1615.89 kcal; Białko ogółem: 35.71 g; Tłuszcz: 13.56 g; Kw. tł. nasy.: 2.51 g; Węglowodany ogółem: 348.25 g; W tym cukry: 28.63 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sól: 3.25 g;	Wartość energetyczna: 1571.56 kcal; Białko ogółem: 74.64 g; Tłuszcz: 14.64 g; Kw. tł. nasy.: 3.04 g; Węglowodany ogółem: 294.16 g; W tym cukry: 22.08 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 3.43 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;



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

	BIAŁ- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona	BIAŁ- DSK Hipoalergiczna papka/Rozdrobniona	BIAŁ- DSK Wysokoenergetyczna	BIAŁ- DSK o kontrolowanej zaw.kw.łł.	BIAŁ- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona	BIAŁ- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona	
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z indyka gotowany 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ryba faszzerowana (dorsz) (bez glutenu) 20 g ( <u>JAJ, RYB,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c bezglutenowy 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 30 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml Ziemniaki z koperkiem () 100 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez jaj) 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 30 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Pierogi leniwe z cukrem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Zrazik wieprzowy mielony (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ,</u> ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 30 ml ( <u>MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ) Banan 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE,</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek a'la homogenizowany 35 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Chrupki kukurydziane 20 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	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: 2151.43 kcal; Białko ogółem: 77.17 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 355.15 g; W tym cukry: 120.60 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 5.27 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;	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;	

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

	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	BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona	
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 350 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczątką 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni staropolski 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Baton szynkowy z kurczątką 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 20 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurczątką 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II SN	Budyń o smaku śmietankowym z/c (bez mleka) 200 ml (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 30 ml (GLU PSZ) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 30 ml (GLU PSZ) Dyńia duszona z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 50 g (JAJ.) Sos koperkowy *(bez glutenu) 30 ml (MLE.) Dyńia z wody 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (GLU PSZ.) Wafle ryżowe 30 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (GLU PSZ.)	Chrupki kukurydziane 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE.) Wafle ryżowe 30 g
	Kolejca	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU, JECZ.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU, JECZ.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet szefa z dodatkiem białka sojowego 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka wieprzowa gotowana 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g		Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Wartość energetyczna: 2008.81 kcal; Białko ogółem: 60.90 g; Tłuszcz: 38.33 g; Kw. tł. nasy.: 9.12 g; Węglowodany ogółem: 365.94 g; W tym cukry: 107.70 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2045.38 kcal; Białko ogółem: 65.10 g; Tłuszcz: 42.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.03 g; Węglowodany ogółem: 362.29 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 4.20 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;	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;	

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

		BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Hipoalergiczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Wysokoenergetyczna	BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.łł.	BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona
2024-03-06 środa	Śniadanie	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.osl.niejad 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Salatka meksykańska z fasolą* 150 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ) Salatka meksykańska z fasolą* 150 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> )	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE</u> )	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy ( ) 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone ( ) 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Filet z indyka gotowany 50 g Sos jarzynowy ( ) 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki oprószone ( ) 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Kotlet mielony drobiowy z indyka 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Buraczki po francusku z olejem ( ) 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy ( ) 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki po francusku z olejem b/c ( ) 100 g Salatka szwedzka b/c ( ) 100 g ( <u>GOR</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) ( ) 350 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Pulpet drobiowy z indyka (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ</u> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) ( ) 30 ml ( <u>SEL</u> ) Buraczki gotowane ( ) 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy ( ) 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone ( ) 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Jabłko 1 szt 1 szt Biszkopki 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Miks warzyw na diete podstawową z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Miks warzyw na diete podstawową z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )
		Wartość energetyczna: 1976.82 kcal; Białko ogółem: 61.21 g; Tłuszcz: 32.76 g; Kw. tł. nasy.: 7.45 g; Węglowodany ogółem: 368.87 g; W tym cukry: 84.82 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 1956.27 kcal; Białko ogółem: 69.56 g; Tłuszcz: 34.50 g; Kw. tł. nasy.: 8.56 g; Węglowodany ogółem: 357.16 g; W tym cukry: 85.67 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 4.07 g;	Wartość energetyczna: 3602.08 kcal; Białko ogółem: 120.84 g; Tłuszcz: 105.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 559.88 g; W tym cukry: 129.34 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2415.29 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 371.14 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 7.99 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;	Wartość energetyczna: 1916.56 kcal; Białko ogółem: 66.02 g; Tłuszcz: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 311.90 g; W tym cukry: 85.54 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 4.03 g;

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

	BIAŁ- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona	BIAŁ- DSK Hipoalergiczna papka/Rozdrobniona	BIAŁ- DSK Wysokoenergetyczna	BIAŁ- DSK o kontrolowanej zaw.kw.łł.	BIAŁ- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona	BIAŁ- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona	
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia z ziarnami 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	II SN	Banan 1szt. 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g		Banan 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Banan 1szt. 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g		Banan 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Ziemiaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Klopsik wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Klopsik wieprzowy b/jaj 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 120 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemiaczana (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 30 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Klopsik wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g
	PD	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	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 20 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2010.48 kcal; Białko ogółem: 54.81 g; Tłuszcz: 35.21 g; Kw. tł. nasy.: 8.39 g; Węglowodany ogółem: 386.44 g; W tym cukry: 114.61 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2080.49 kcal; Białko ogółem: 66.29 g; Tłuszcz: 37.13 g; Kw. tł. nasy.: 9.06 g; Węglowodany ogółem: 390.32 g; W tym cukry: 114.44 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 3093.13 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 517.01 g; W tym cukry: 147.18 g; Błonnik pok.: 44.53 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2285.42 kcal; Białko ogółem: 81.01 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 371.01 g; W tym cukry: 84.32 g; Błonnik pok.: 42.03 g; Sól: 5.77 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;	Wartość energetyczna: 2382.75 kcal; Białko ogółem: 81.50 g; Tłuszcz: 54.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 406.06 g; W tym cukry: 142.22 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 6.28 g;	

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

	BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Hipoalergiczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Wysokoenergetyczna	BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.łł.	BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona	
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni staropolski 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z białek 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 35 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	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> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet drobiowy b/jaj 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba smażona (Dorsz)* 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Galaretką o smaku brzoskwinowym 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Galaretką o smaku brzoskwinowym 200 g Jabłko 1 szt 1 szt		Galaretką o smaku brzoskwinowym 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )
	Kolejca	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatką wieprzowej 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	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 Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )
	Wartość energetyczna: 1765,86 kcal; Białko ogółem: 54,45 g; Tłuszcz: 32,94 g; Kw. tł. nasy.: 7,83 g; Węglowodany ogółem: 320,18 g; W tym cukry: 115,77 g; Błonnik pok.: 26,01 g; Sól: 4,39 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;	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;	

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

	BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Hipoalergiczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Wysokoenergetyczna	BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.łł.	BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona	
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym ( ) 350 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )
	II SN	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	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Pulpet wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy ( ) 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Pulpet wieprzowy (bez jaj) 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos ziołowy ( ) 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki po francusku z olejem ( ) 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU, JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki po francusku z olejem ( ) 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ</u> ) Sos ziołowy (bez glutenu) ( ) 30 ml ( <u>SEL</u> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Pulpet wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy ( ) 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Melon 100 g Chrupki kukurydziane 20 g	Melon 100 g Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )	Melon 100 g Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )	Melon 100 g Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )	Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 200 g ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ) Kasza gryczana 180 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, SÓZ</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego ( ) 20 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, SÓZ</u> ) 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> )	Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Wafle ryżowe 30 g		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )
	Wartość energetyczna: 1839.70 kcal; Białko ogółem: 61.43 g; Tłuszcz: 34.23 g; Kw. tł. nasy.: 8.40 g; Węglowodany ogółem: 332.13 g; W tym cukry: 70.16 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 1878.21 kcal; Białko ogółem: 62.73 g; Tłuszcz: 34.46 g; Kw. tł. nasy.: 8.43 g; Węglowodany ogółem: 338.18 g; W tym cukry: 67.29 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 2598.03 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 381.19 g; W tym cukry: 107.89 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 8.73 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;	Wartość energetyczna: 2253.29 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 374.21 g; W tym cukry: 123.73 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 5.52 g;	

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

	BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Hipoalergiczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Wysokoenergetyczna	BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.łl.	BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>OW</u> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkii wieprzowej 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 40 g Miks warzyw na diete podstawową z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , )	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 40 g Miks warzyw na diete podstawową z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , )	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> , ) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Rolada z łopatkii wieprzowej 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , )
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g
	Obiad	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , ) Sos koperkowy *(bez mleka) 30 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL</u> , ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka Coleslaw ( ) 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GÓR</u> , ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) ( ) 350 ml ( <u>SEL</u> , ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ</u> , ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 30 ml ( <u>MLE</u> , ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL</u> , ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , ) Sos koperkowy * 30 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Banan 1szt. 1 szt Kefir 1.5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> , )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> , ) Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> , )	
	Kolekcja	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> , ) Miks warzyw na diete podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> , ) Miks warzyw na diete podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> , ) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Twarożek 35 g ( <u>MLE</u> , ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> , ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Twarożek 35 g ( <u>MLE</u> , ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> , ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , )	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> , )	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> , )	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> , )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> , ) Chrupki kukurydziane 20 g
	Wartość energetyczna: 1990.37 kcal; Białko ogółem: 52.67 g; Tłuszcz: 40.35 g; Kw. tł. nasy.: 8.14 g; Węglowodany ogółem: 372.73 g; W tym cukry: 114.19 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2047.82 kcal; Białko ogółem: 56.54 g; Tłuszcz: 44.44 g; Kw. tł. nasy.: 9.20 g; Węglowodany ogółem: 374.67 g; W tym cukry: 115.86 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 3181.48 kcal; Białko ogółem: 136.17 g; Tłuszcz: 90.91 g; Kw. tł. nasy.: 40.39 g; Węglowodany ogółem: 467.68 g; W tym cukry: 119.30 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 10.63 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;	Wartość energetyczna: 2388.98 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 370.48 g; W tym cukry: 122.26 g; Błonnik pok.: 17.24 g; Sól: 6.24 g;	

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

	BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Hipoalergiczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Wysokoenergetyczna	BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.łl.	BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona	
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Miks warzyw na diete podstawową z mixem salat 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Miks warzyw na diete podstawową z mixem salat 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	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	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy ( ) 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Pulpet drobiowy (bez jaj) 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jarzynowy ( ) 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dyńia duszona z olejem* 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Placki sermiczki 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Sos jarzynowy ( ) 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z selera i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Surówka Coleslaw ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ</u> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) ( ) 30 ml ( <u>SEL</u> ) Dyńia z wody 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy ( ) 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )
	Kolacja	Kasza manna na wywarze jarzynowym ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 35 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <u>SEL</u> ) Miks warzyw na diete podstawową z mixem salat 40 g	Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL</u> ) Miks warzyw na diete podstawową z mixem salat 40 g	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 35 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Kasza manna na wywarze jarzynowym ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 35 g ( <u>SEL</u> )
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		Chrupki kukurydziane 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Wartość energetyczna: 1934,27 kcal; Białko ogółem: 59,42 g; Tłuszcz: 36,46 g; Kw. tł. nasy.: 7,81 g; Węglowodany ogółem: 353,97 g; W tym cukry: 77,96 g; Błonnik pok.: 25,97 g; Sól: 4,32 g;	Wartość energetyczna: 1929,41 kcal; Białko ogółem: 61,91 g; Tłuszcz: 35,62 g; Kw. tł. nasy.: 8,09 g; Węglowodany ogółem: 351,54 g; W tym cukry: 76,96 g; Błonnik pok.: 24,82 g; Sól: 3,81 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;	Wartość energetyczna: 2362,64 kcal; Białko ogółem: 82,13 g; Tłuszcz: 57,74 g; Kw. tł. nasy.: 24,44 g; Węglowodany ogółem: 391,24 g; W tym cukry: 117,96 g; Błonnik pok.: 23,11 g; Sól: 5,19 g;	



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

	BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Hipoalergiczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Wysokoenergetyczna	BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.łł.	BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona		
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym ( ) 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u> , <u>ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u> ) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u> , <u>ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II SN	Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g	Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g	
	Obiad	Wielowarzynna z zacierką*( ) (bez kalafiora) b/mleka 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>ŻYT.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>ŻYT.</u> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 30 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>ŻYT.</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 120 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>ŻYT.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) ( ) 350 ml Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez jaj) 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>ŻYT.</u> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 30 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>ŻYT.</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 120 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>ŻYT.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*( ) 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>ŻYT.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <u>JAJ</u> , <u>ŻYT.</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>ŻYT.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>ŻYT.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE</u> , <u>ŻYT.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*( ) (bez kalafiora) 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>ŻYT.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <u>JAJ</u> , <u>ŻYT.</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>ŻYT.</u> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g ( <u>MLE</u> , <u>ŻYT.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE</u> , <u>ŻYT.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa ( ) 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>ŻYT.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ</u> , <u>ŻYT.</u> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 30 ml ( <u>MLE</u> , <u>ŻYT.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 120 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>ŻYT.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>ŻYT.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>ŻYT.</u> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 30 ml ( <u>MLE</u> , <u>ŻYT.</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 120 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>ŻYT.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*( ) (bez kalafiora) 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>ŻYT.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>ŻYT.</u> ) Sos pietruszkowy* 30 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>ŻYT.</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 120 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>ŻYT.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g	
	Kolejca	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u> ) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ.</u> )		Chalka 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>ŻYT.</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> , <u>ŻYT.</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> , <u>ŻYT.</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> , <u>ŻYT.</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>ŻYT.</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> , <u>ŻYT.</u> )	
	Wartość energetyczna: 1939,83 kcal; Białko ogółem: 54,79 g; Tłuszcz: 33,01 g; Kw. tł. nasy.: 7,96 g; Węglowodany ogółem: 366,33 g; W tym cukry: 92,99 g; Błonnik pok.: 26,85 g; Sól: 5,43 g;	Wartość energetyczna: 1943,57 kcal; Białko ogółem: 53,04 g; Tłuszcz: 32,46 g; Kw. tł. nasy.: 8,09 g; Węglowodany ogółem: 370,20 g; W tym cukry: 93,37 g; Błonnik pok.: 26,78 g; Sól: 4,22 g;	Wartość energetyczna: 3117,36 kcal; Białko ogółem: 119,44 g; Tłuszcz: 87,36 g; Kw. tł. nasy.: 37,64 g; Węglowodany ogółem: 479,86 g; W tym cukry: 74,00 g; Błonnik pok.: 30,28 g; Sól: 11,11 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: 1844,10 kcal; Białko ogółem: 67,42 g; Tłuszcz: 46,24 g; Kw. tł. nasy.: 19,57 g; Węglowodany ogółem: 296,91 g; W tym cukry: 67,86 g; Błonnik pok.: 20,80 g; Sól: 2,22 g;	Wartość energetyczna: 2294,61 kcal; Białko ogółem: 85,21 g; Tłuszcz: 57,88 g; Kw. tł. nasy.: 25,23 g; Węglowodany ogółem: 370,01 g; W tym cukry: 66,75 g; Błonnik pok.: 20,26 g; Sól: 6,54 g;		

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

	BIAŁ- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona	BIAŁ- DSK Hipoalergiczna papka/Rozdrobniona	BIAŁ- DSK Wysokoenergetyczna	BIAŁ- DSK o kontrolowanej zaw. kw. tł.	BIAŁ- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona	BIAŁ- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona	
2024-03-13 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU, OW.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU OW.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłek () z/c 100 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml		Koktajl wielooowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )		
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez jaj) 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 50 ml ( <u>SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Wafle ryżowe 30 g	Banan 1szt. 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
	Kolekcja	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Sereka la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Sereka a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Sereka la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Sereka la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt		Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chrupki kukurydziane 20 g
	Wartość energetyczna: 2036.06 kcal; Białko ogółem: 56.60 g; Tłuszcz: 31.24 g; Kw. tł. nasy.: 8.70 g; Węglowodany ogółem: 393.07 g; W tym cukry: 85.40 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 1870.84 kcal; Białko ogółem: 55.93 g; Tłuszcz: 30.74 g; Kw. tł. nasy.: 8.35 g; Węglowodany ogółem: 351.57 g; W tym cukry: 75.42 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 3302.41 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 84.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 534.49 g; W tym cukry: 161.85 g; Błonnik pok.: 38.53 g; Sól: 9.92 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;	Wartość energetyczna: 2378.05 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 383.31 g; W tym cukry: 131.76 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 6.02 g;	

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

	BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Hipoalergiczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Wysokoenergetyczna	BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.łł.	BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona	
Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw osł.niejad 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bulka pszenno-żytnia z ziarnami 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bulka pszenno-żytnia 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chrupki kukurydziane 20 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )
2024-03-14 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Klopsik wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Klopsik wieprzowy b/jaj 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 30 ml Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> )		Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Kolekcja	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ</u> ) Bulka pszenno podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU, JECZ</u> ) Bulka pszenno podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ</u> ) Bulka pszenno podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Biskopki 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	
		Wartość energetyczna: 1847,88 kcal; Białko ogółem: 52,59 g; Tłuszcz: 31,48 g; Kw. tł. nasy.: 7,67 g; Węglowodany ogółem: 348,64 g; W tym cukry: 78,04 g; Błonnik pok.: 22,50 g; Sól: 5,25 g;	Wartość energetyczna: 1879,55 kcal; Białko ogółem: 57,26 g; Tłuszcz: 32,92 g; Kw. tł. nasy.: 8,11 g; Węglowodany ogółem: 348,97 g; W tym cukry: 78,81 g; Błonnik pok.: 22,89 g; Sól: 4,26 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;	Wartość energetyczna: 2471,06 kcal; Białko ogółem: 94,42 g; Tłuszcz: 60,61 g; Kw. tł. nasy.: 26,01 g; Węglowodany ogółem: 410,72 g; W tym cukry: 103,61 g; Błonnik pok.: 17,18 g; Sól: 6,39 g;

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

	BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Hipoalergiczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Wysokoenergetyczna	BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.łl.	BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona	
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Chleb żytni staropolski 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z białek z natką pietruszki 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 35 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 35 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Melon 200 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Salata zielona 10 g	Melon 200 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Warzywa po grecku () 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet drobiowy/b/jaj 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Eskalopka z dorsza 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKÓ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g	Koktajl truskawkowy* 250 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt		Koktajl truskawkowy* 250 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolejca	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.g.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatk wieprzowej 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ) Powidła siliwkowe 50 g Miks warzyw na diecie podstawową 40 g	Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 35 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 35 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 1827.37 kcal; Białko ogółem: 51.83 g; Tłuszcz: 34.37 g; Kw. tł. nasy.: 8.18 g; Węglowodany ogółem: 341.50 g; W tym cukry: 88.41 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 4.55 g;	Wartość energetyczna: 1760.05 kcal; Białko ogółem: 62.60 g; Tłuszcz: 37.36 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; Węglowodany ogółem: 308.46 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 3.95 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;	Wartość energetyczna: 2178.42 kcal; Białko ogółem: 77.85 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 350.78 g; W tym cukry: 105.56 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 5.82 g;	

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

	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	BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona	
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarzejarzynowym () 350 ml ( <u>GLU OW.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c (bez mleka) 200 ml ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Klopsik drobiowy z udźca (b/jaj) 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami* 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Surówka wykwińska z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ</u> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 30 ml ( <u>SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g		Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> )		Chrupki kukurydziane 20 g	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Fyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona,parzona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g ( <u>SEL.</u> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )
	PN	Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chrupki kukurydziane 20 g	Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 1944.74 kcal; Białko ogółem: 74.49 g; Tłuszcz: 35.44 g; Kw. tł. nasy.: 8.95 g; Węglowodany ogółem: 346.15 g; W tym cukry: 79.68 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 1878.09 kcal; Białko ogółem: 57.37 g; Tłuszcz: 31.36 g; Kw. tł. nasy.: 7.62 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; W tym cukry: 94.23 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 3.72 g;	Wartość energetyczna: 3187.05 kcal; Białko ogółem: 111.35 g; Tłuszcz: 89.66 g; Kw. tł. nasy.: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 504.27 g; W tym cukry: 115.72 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 10.03 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;	Wartość energetyczna: 2559.20 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 400.05 g; W tym cukry: 123.80 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 5.99 g;	

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

	BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Hipoalergiczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Wysokoenergetyczna	BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.łl.	BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona	
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Kawa z mlekkiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g 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> ) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Kawa z mlekkiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	II SN	Banan 1szt. 1 szt 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> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Salata zielona 10 g	Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Dyniowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet wieprzowy (bez jaj) 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos własny (bez glutenu) 30 ml Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g		Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g	Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g Banan 1szt. 1 szt
	Kolekcja	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Sereka la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Sereka la homogenizowany o smaku wanilinowym 35 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Sereka la homogenizowany o smaku wanilinowym 35 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )		Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2114.35 kcal; Białko ogółem: 57.96 g; Tłuszcz: 30.30 g; Kw. tł. nasy.: 8.44 g; Węglowodany ogółem: 417.44 g; W tym cukry: 147.84 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 4.35 g;	Wartość energetyczna: 1838.42 kcal; Białko ogółem: 59.36 g; Tłuszcz: 29.97 g; Kw. tł. nasy.: 8.16 g; Węglowodany ogółem: 346.73 g; W tym cukry: 93.64 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 3.68 g;	Wartość energetyczna: 3227.38 kcal; Białko ogółem: 118.52 g; Tłuszcz: 92.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 494.67 g; W tym cukry: 107.81 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 10.46 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;	Wartość energetyczna: 2289.29 kcal; Białko ogółem: 77.75 g; Tłuszcz: 48.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 398.23 g; W tym cukry: 136.40 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 4.54 g;	

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

	BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona	BIAL- DSK Specjalna	BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny	
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u>, <u>GLU</u>, <u>OW</u> )</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u> )</p> <p>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )</p> <p>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp. 20 g ( <u>SOJ</u>, <u>może zawierać</u>: <u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u> )</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u> )</p> <p>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )</p> <p>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g ( <u>RYB</u>, <u>SEL</u> )</p> <p>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE</u>, <u>SEL</u> )</p> <p>Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g</p> <p>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 50 g ( <u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u> )</p> <p>Sos koperkowy * 30 ml ( <u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>MLE</u> )</p> <p>Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE</u>, <u>SEL</u> )</p> <p>Pierogi leniwe z cukrem ( ) 300 g ( <u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u> )</p> <p>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> )</p> <p>Jabłko 1 szt. 1 szt</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE</u>, <u>SEL</u> )</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u> )</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD	<p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )</p>		
	Kolacja	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL</u> )</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u> )</p> <p>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )</p> <p>Serek a'la homogenizowany 35 g ( <u>MLE</u> )</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u> )</p> <p>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )</p> <p>Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> )</p> <p>Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	
	PN	<p>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt</p> <p>Chrupki kukurydziane 20 g</p>	<p>Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>MLE</u> )</p> <p>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt</p>	
	<p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2548.69 kcal; Białko ogółem: 75.86 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 408.67 g; W tym cukry: 191.92 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 5.76 g;</p>	<p>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;</p>	

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

		BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona	BIAL- DSK Specjalna	BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb żytni staropolski 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	
	II SN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos koperkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g		
	Kolejca	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ) Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		
		Wartość energetyczna: 2378.70 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 406.24 g; W tym cukry: 110.27 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2718.24 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 393.81 g; W tym cukry: 109.22 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 6.17 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona	BIAL- DSK Specjalna	BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny
2024-03-06 środa	Śniadanie	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g 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> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone () 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki po francusku z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Biszkopcy 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )	Gruszka 1szt. 150 g Biszkopcy 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )	
	Kolacja	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wafle tortowe 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	
		Wartość energetyczna: 2233,64 kcal; Białko ogółem: 78,14 g; Tłuszcz: 54,84 g; Kw. tł. nasy.: 24,06 g; Węglowodany ogółem: 372,45 g; W tym cukry: 102,57 g; Błonnik pok.: 21,53 g; Sól: 4,71 g;	Wartość energetyczna: 2347,51 kcal; Białko ogółem: 91,46 g; Tłuszcz: 62,12 g; Kw. tł. nasy.: 26,26 g; Węglowodany ogółem: 371,29 g; W tym cukry: 114,18 g; Błonnik pok.: 21,01 g; Sól: 5,60 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona	BIAL- DSK Specjalna	BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	
	II SN	Banan 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Klopsik wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <u>JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u> )
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml		
	Kolacja	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2195.75 kcal; Białko ogółem: 65.09 g; Tłuszcz: 47.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 392.69 g; W tym cukry: 130.87 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2830.25 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 448.38 g; W tym cukry: 147.22 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 6.53 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona	BIAL- DSK Specjalna	BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 35 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb żytni staropolski 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Miks warzyw na diecie podstawowa z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Ryba smażona (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Galaretko o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Galaretko o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolejca	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Miks warzyw na diecie podstawowa z sałatą lodową 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )		
		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: 2396,89 kcal; Białko ogółem: 86,25 g; Tłuszcz: 71,42 g; Kw. tł. nasy.: 29,12 g; Węglowodany ogółem: 367,66 g; W tym cukry: 150,56 g; Błonnik pok.: 27,03 g; Sól: 5,49 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona	BIAL- DSK Specjalna	BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g 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> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos zielony () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU, JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )	Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> ) Melon 100 g	
	Kolacja	Makarony na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> ) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		
		Wartość energetyczna: 2096.76 kcal; Białko ogółem: 75.34 g; Tłuszcz: 47.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 358.21 g; W tym cukry: 110.23 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2658.82 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 397.50 g; W tym cukry: 115.58 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 7.48 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona	BIAL- DSK Specjalna	BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozdz.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osł.niejad 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , )	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozdz.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osł.niejad 40 g Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , )	
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		
	Obiad	Grycikowa () 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , ) Sos koperkowy* 30 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Surówka Coleslaw () 200 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> , )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> , ) Banan 1szt. 1 szt	
	Kolejca	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Twarożek 35 g ( <u>MLE</u> , ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> , ) Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> , )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> , ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , )	
	Wartość energetyczna: 2059.73 kcal; Białko ogółem: 69.19 g; Tłuszcz: 44.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 355.43 g; W tym cukry: 123.08 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 2787.04 kcal; Białko ogółem: 117.48 g; Tłuszcz: 86.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 399.67 g; W tym cukry: 153.65 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 6.93 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona	BIAL- DSK Specjalna	BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ</u> ) Miks warzyw na dietę lekkostrawną z mixem salat 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	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> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy ( ) 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńa duszona z olejem* 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Kasza manna na wywarze jarzynowym ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 35 g ( <u>SEL</u> )	Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL</u> ) Miks warzyw na dietę lekkostrawną z mixem salat 40 g	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chrupki kukurydziane 20 g	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	
		Wartość energetyczna: 2221.59 kcal; Białko ogółem: 72.83 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 378.79 g; W tym cukry: 104.60 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2549.43 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 396.67 g; W tym cukry: 127.02 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 5.07 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona	BIAL- DSK Specjalna	BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Miks warzyw na diete podslawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II SN	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Wielowarzynna z zacierką <sup>(1)</sup> (bez kalafiora) 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem <sup>(1)</sup> 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , ) Sos pietruszkowy* 30 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Marchew oprószana z olejem <sup>(1)</sup> 120 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką <sup>(1)</sup> (bez kalafiora) 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem <sup>(1)</sup> 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <u>JAJ</u> , ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką <sup>(1)</sup> 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolekcja	Makarony na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Chaika 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )		
		Wartość energetyczna: 2101,85 kcal; Białko ogółem: 67,52 g; Tłuszcz: 46,21 g; Kw. tł. nasy.: 18,57 g; Węglowodany ogółem: 366,07 g; W tym cukry: 79,42 g; Błonnik pok.: 20,26 g; Sól: 5,17 g;	Wartość energetyczna: 2458,31 kcal; Białko ogółem: 96,94 g; Tłuszcz: 73,38 g; Kw. tł. nasy.: 28,74 g; Węglowodany ogółem: 363,46 g; W tym cukry: 78,38 g; Błonnik pok.: 21,42 g; Sól: 6,84 g;	Wartość energetyczna: 382,76 kcal; Białko ogółem: 8,95 g; Tłuszcz: 3,14 g; Kw. tł. nasy.: 0,48 g; Węglowodany ogółem: 63,85 g; W tym cukry: 28,65 g; Błonnik pok.: 8,91 g; Sól: 1,34 g;

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

		BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona	BIAL- DSK Specjalna	BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny
2024-03-13 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU, OW,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 30 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Miks warzyw na dietę lekkostrawna 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	
	II ŚN	Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )		
	Obiad	Ziemiaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )		
	Kolejca	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
PN	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Dżem 25 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2188,00 kcal; Białko ogółem: 77,10 g; Tłuszcz: 46,75 g; Kw. tł. nasy.: 21,41 g; Węglowodany ogółem: 380,31 g; W tym cukry: 122,86 g; Błonnik pok.: 28,74 g; Sól: 5,21 g;	Wartość energetyczna: 2843,36 kcal; Białko ogółem: 104,61 g; Tłuszcz: 72,21 g; Kw. tł. nasy.: 32,44 g; Węglowodany ogółem: 453,24 g; W tym cukry: 155,78 g; Błonnik pok.: 30,63 g; Sól: 6,17 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona	BIAL- DSK Specjalna	BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny	
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> <u>może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u> )	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Salatka meksykańska z fasolą* 150 g ( <u>SEL</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> <u>może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u> )	
	II ŚN	Chalka 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> ) Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Klopsik wieprzowy 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wp ( ) 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g
	PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> )		
	Kolejca	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na dietę lekkostrawnąz salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Biszkopty 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2330,01 kcal; Białko ogółem: 85,12 g; Tłuszcz: 54,85 g; Kw. tł. nasy.: 22,54 g; Węglowodany ogółem: 398,27 g; W tym cukry: 90,25 g; Błonnik pok.: 18,00 g; Sól: 6,10 g;	Wartość energetyczna: 3110,82 kcal; Białko ogółem: 117,54 g; Tłuszcz: 97,61 g; Kw. tł. nasy.: 36,41 g; Węglowodany ogółem: 456,36 g; W tym cukry: 101,61 g; Błonnik pok.: 21,98 g; Sól: 6,83 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona	BIAL- DSK Specjalna	BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 35 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb żytni staropolski 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Melon 200 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Eskalopka z dorsza 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE,</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem ( ) 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Koktajl truskawkowy* 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolejca	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 35 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 40 g ( <u>MLE,</u> ) Powidła śliwkowe 50 g Miks warzyw na dietę podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2006.33 kcal; Białko ogółem: 58.74 g; Tłuszcz: 44.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 356.55 g; W tym cukry: 120.44 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 4.04 g;	Wartość energetyczna: 2454.59 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 374.99 g; W tym cukry: 151.92 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 5.77 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona	BIAŁ- DSK Specjalna	BIAŁ- DSK Dzienny oddział psychiatryczny
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU, OW,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU, OW,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki gotowane ( ) 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> ) Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE,</u> )	
PN	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )		
		Wartość energetyczna: 2334.12 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 388.00 g; W tym cukry: 110.44 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2936.16 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 103.54 g; Kw. tł. nasy.: 45.10 g; Węglowodany ogółem: 420.65 g; W tym cukry: 117.43 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 9.88 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona	BIAL- DSK Specjalna	BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Miks warzyw na dietę lekkostrawna 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	
	II SN	Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 120 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g		
	Kolekcja	Ryz na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Sereka la homogenizowany o smaku wanilinowym 35 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Sereka la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2142.29 kcal; Białko ogółem: 68.06 g; Tłuszcz: 42.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 395.21 g; W tym cukry: 122.47 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 2736.79 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 437.75 g; W tym cukry: 129.89 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 6.29 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,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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