

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat	BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat	BIAL- DSK Podstawowa >13 lat	BIAL- DSK Bogatobłonnikowa	BIAL- DSK Łatwo strawna	BIAL- DSK Niskotłuszczowa	
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>)	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z kalamita z natką pietruszki 30 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>) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kalamita z natką pietruszki 30 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>) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z kalamita z natką pietruszki 30 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>) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb żytni razowy 64 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 diecie podstawową z sałatą lodową 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	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>) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 z sałatą lodową 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 20 g			
Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	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 gotowane () 180 g Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i selera 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 gotowane () 100 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i selera 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 gotowane () 220 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i selera 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 gotowane () 180 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryz na sytko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryz na sytko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Galaretką o smaku truskawkowym 200 g Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)				
Kolacja	Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 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 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 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 64 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>) 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 64 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 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 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 z ziołami 70 g (<u>MLE</u>) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK UDSK) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml			Wafle ryżowe 30 g				
PN	Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2394.97 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 348.28 g; W tym cukry: 76.19 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2152.91 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 4.34 g;	Wartość energetyczna: 2770.95 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 41.13 g; Węglowodany ogółem: 407.40 g; W tym cukry: 77.31 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2557.39 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 83.51 g; Kw. tł. nasy.: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 358.47 g; W tym cukry: 76.97 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2276.90 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 329.77 g; W tym cukry: 69.96 g; Błonnik pok.: 17.61 g; Sól: 3.25 g;	Wartość energetyczna: 2065.00 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 41.73 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 330.70 g; W tym cukry: 68.66 g; Błonnik pok.: 14.23 g; Sól: 2.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat	BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat	BIAL- DSK Podstawowa >13 lat	BIAL- DSK Bogatobłonnikowa	BIAL- DSK Łatwo strawna	BIAL- DSK Niskotłuszczowa	
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>)	Chleb żytni staropolski 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)					
Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB</u>) Surówka z selera i jabłka () 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 50 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 90 g Surówka z selera i jabłka () 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z selera i jabłka () 120 g (<u>MLE, 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 gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Surówka z selera i jabłka () 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g 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 gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Koktajl wieloowocowy* 200 ml (<u>MLE</u>)					
Kolacja	Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Kapusta z pieczarkami 230 g Kutia 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 100 g Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Kutia 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 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>) Ryba faszerowana (dorsz) 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Kapusta z pieczarkami 230 g Kutia 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Kompot z suszu 250 ml	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</u>)					
	Wartość energetyczna: 747.32 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 163.12 g; W tym cukry: 117.99 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2647.43 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 412.68 g; W tym cukry: 121.35 g; Błonnik pok.: 40.34 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2309.78 kcal; Białko ogółem: 74.12 g; Tłuszcz: 52.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 391.89 g; W tym cukry: 128.09 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 3107.66 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 75.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 511.71 g; W tym cukry: 122.73 g; Błonnik pok.: 47.46 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2598.82 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 429.66 g; W tym cukry: 132.97 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2507.42 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 412.04 g; W tym cukry: 125.88 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2217.56 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Tłuszcz: 32.90 g; Kw. tł. nasy.: 8.20 g; Węglowodany ogółem: 401.82 g; W tym cukry: 131.75 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 5.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat	BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat	BIAL- DSK Podstawowa >13 lat	BIAL- DSK Bogatobłonnikowa	BIAL- DSK Łatwo strawna	BIAL- DSK Niskotłuszczowa	
2024-12-25 środa	Sniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (SEL)	Bulka graham-pszenna 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 20 g Salatka jarzynowa* 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Bulka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 20 g Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bulka graham-pszenna 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 20 g Salatka jarzynowa* 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Bulka graham-pszenna 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 20 g Salatka jarzynowa* 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE)	Bulka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 20 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Bulka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 20 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml
		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)					Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)
Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ) Sos koperkowy * 30 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka Colesław () 120 g (JAJ, MLE, GOR) Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Roladka drobiowa 50 g (JAJ) Sos koperkowy * 30 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka Colesław () 120 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ) Sos koperkowy * 30 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka Colesław () 120 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ) Sos koperkowy * 30 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka Colesław () 120 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ) Sos koperkowy * 30 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 120 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE)						
Kolacja	Bulion warzywny () 250 ml (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Chleb żytni staropolski 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb żytni staropolski 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb żytni staropolski 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Masło tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Bulka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Bulka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	
	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK UDSK) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt						
	Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2430.52 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 357.32 g; W tym cukry: 158.19 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2102.19 kcal; Białko ogółem: 62.83 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 304.83 g; W tym cukry: 154.79 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2890.48 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 85.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 447.51 g; W tym cukry: 160.54 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2332.00 kcal; Białko ogółem: 80.51 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 353.43 g; W tym cukry: 142.42 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2216.41 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 331.87 g; W tym cukry: 146.88 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 1813.81 kcal; Białko ogółem: 65.36 g; Tłuszcz: 32.93 g; Kw. tł. nasy.: 8.59 g; Węglowodany ogółem: 327.60 g; W tym cukry: 143.61 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 5.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat	BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat	BIAL- DSK Podstawowa >13 lat	BIAL- DSK Bogatobłonnikowa	BIAL- DSK Łatwo strawna	BIAL- DSK Niskotłuszczowa	
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (SEL)	Chleb żytni staropolski 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (.może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salatka meksykańska 150 g (JAJ, SEL, GOR.) Mandarynka 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb żytni staropolski 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (.może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salatka meksykańska 100 g (JAJ, SEL, GOR.) Mandarynka 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb żytni staropolski 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (.może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salatka meksykańska 150 g (JAJ, SEL, GOR.) Mandarynka 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (.może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salatka meksykańska 100 g (JAJ, SEL, GOR.) Mandarynka 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (.może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (.może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Miks warzyw na dietę lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Twarożek na słodko 100 g (MLE) Mus z truskawek* 60 g					
Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet mielony wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka wykwinтна z olejem b/c 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Keks 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Pomidorowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Kotlet mielony wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka wykwinтна z olejem b/c 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Keks 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Kotlet mielony wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka wykwinтна z olejem b/c 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Keks 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ) Sos własny () 30 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka wykwinтна z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Keks 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ) Sos własny () 30 ml (GLU PSZ, SEL) Kalafor gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Keks 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		
PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE.)						Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (GLU PSZ.)
Kolejacja	Bulion warzywny () 250 ml (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 35 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na dietę podstawową z sałatą lodową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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	
PN	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)						
	Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2867.76 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 115.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 360.37 g; W tym cukry: 90.02 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2255.59 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 299.30 g; W tym cukry: 86.74 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 3346.64 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 118.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 463.15 g; W tym cukry: 92.12 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2583.19 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 90.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 348.34 g; W tym cukry: 89.61 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2272.66 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 310.36 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 1884.05 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 44.71 g; Kw. tł. nasy.: 9.69 g; Węglowodany ogółem: 285.77 g; W tym cukry: 62.85 g; Błonnik pok.: 18.67 g; Sól: 5.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat	BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat	BIAL- DSK Podstawowa >13 lat	BIAL- DSK Bogatobłonnikowa	BIAL- DSK Łatwo strawna	BIAL- DSK Niskotłuszczowa	
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (SEL)	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE) Chleb żytni staropolski 56 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) 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 (MLE) Chleb żytni staropolski 56 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) 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 (MLE) Chleb żytni staropolski 112 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) 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 (MLE) Chleb żytni razowy 64 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) 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 (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek z'a'a homogenizowany 60 g (MLE) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml
		II SN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)				
Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Eskalopka z dorsza pieczona 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Eskalopka z dorsza pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Eskalopka z dorsza pieczona 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba gotowana (Dorsz) 90 g (RYB) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko w sosie wanilinowym 200 g (MLE)					
Kolejacja	Bulion warzywny () 250 ml (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 25 g 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 25 g 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g (MLE) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 70 g (MLE) Dżem 25 g 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Dżem 25 g 1 szt Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE)					Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2254.58 kcal; Białko ogółem: 77.32 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 321.39 g; W tym cukry: 106.44 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 1892.45 kcal; Białko ogółem: 64.57 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 281.72 g; W tym cukry: 102.20 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 2541.15 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 80.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.65 g; Węglowodany ogółem: 378.18 g; W tym cukry: 108.20 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2286.60 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 331.62 g; W tym cukry: 108.34 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2134.15 kcal; Białko ogółem: 81.53 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 312.71 g; W tym cukry: 101.13 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 1499.48 kcal; Białko ogółem: 57.09 g; Tłuszcz: 19.42 g; Kw. tł. nasy.: 5.11 g; Węglowodany ogółem: 284.93 g; W tym cukry: 97.41 g; Błonnik pok.: 16.83 g; Sól: 3.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat	BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat	BIAL- DSK Podstawowa >13 lat	BIAL- DSK Bogatobłonnikowa	BIAL- DSK Łatwo strawna	BIAL- DSK Niskotłuszczowa						
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>)	Chleb żytni razowy 64 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 z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 64 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 z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 128 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 z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 64 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 z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszanym pszenno-żytni 60 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 z/c 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 ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g										
Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/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>) 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>) 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>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml						
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt				Banan 1szt. 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt						
Kolejacja	Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 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, GOR, SO2</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, GOR, SO2</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 mieszanym pszenno-żytni 30 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, SO2</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 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 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, GOR, SO2</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, GOR, SO2</u>) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml						
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)										
Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;		Wartość energetyczna: 2549.17 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 79.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 375.06 g; W tym cukry: 136.45 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 6.80 g;		Wartość energetyczna: 2248.30 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 337.92 g; W tym cukry: 135.26 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 6.44 g;		Wartość energetyczna: 2893.38 kcal; Białko ogółem: 116.74 g; Tłuszcz: 83.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 438.40 g; W tym cukry: 137.37 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 8.93 g;		Wartość energetyczna: 2591.70 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 393.78 g; W tym cukry: 143.25 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 6.99 g;		Wartość energetyczna: 2443.68 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 372.08 g; W tym cukry: 143.34 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 5.36 g;		Wartość energetyczna: 1987.79 kcal; Białko ogółem: 73.59 g; Tłuszcz: 37.12 g; Kw. tł. nasy.: 9.70 g; Węglowodany ogółem: 360.46 g; W tym cukry: 124.96 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 4.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat	BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat	BIAL- DSK Podstawowa >13 lat	BIAL- DSK Bogatobłonnikowa	BIAL- DSK Łatwo strawna	BIAL- DSK Niskotłuszczowa	
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (SEL)	Bulka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ) Chleb żytni razowy 32 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 64 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)					
Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z kapusty białej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z kapusty białej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z kapusty białej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 30 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 30 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 30 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Gruszka 1szt. 150 g Herbatniki Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE)				Mandarynka 1 szt Herbatniki Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE)		
Kolacja	Bulion warzywny () 250 ml (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 70 g (MLE) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)						
	Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2141.30 kcal; Białko ogółem: 76.12 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 319.75 g; W tym cukry: 106.85 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 1775.46 kcal; Białko ogółem: 62.77 g; Tłuszcz: 47.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 280.08 g; W tym cukry: 105.48 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2396.48 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 365.63 g; W tym cukry: 107.57 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2046.30 kcal; Białko ogółem: 77.86 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 308.08 g; W tym cukry: 102.84 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2011.33 kcal; Białko ogółem: 79.60 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 299.51 g; W tym cukry: 91.58 g; Błonnik pok.: 17.88 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 1678.94 kcal; Białko ogółem: 72.93 g; Tłuszcz: 36.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.89 g; Węglowodany ogółem: 275.36 g; W tym cukry: 90.66 g; Błonnik pok.: 17.46 g; Sól: 4.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat	BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat	BIAL- DSK Podstawowa >13 lat	BIAL- DSK Bogatobłonnikowa	BIAL- DSK Łatwo strawna	BIAL- DSK Niskotłuszczowa	
2024-12-30 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>)	Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet szefa z dodatkiem białka sojowego 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z mixem салат 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet szefa z dodatkiem białka sojowego 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z mixem салат 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb żytni razowy 128 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z mixem салат 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 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 diecie podstawową z mixem салат 50 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 diecie lekkostrawną z mixem салат 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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, GOR, SO2.</u>) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z mixem салат 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt					
Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Płacki sermiczki pieczone 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 pieczone 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 () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Płacki sermiczki pieczone 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, JAJ.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Dyńa 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 pieczone 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Drożdżówka mini 50g 50 (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)					
Kolacja	Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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 30 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z mixem салат 50 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z mixem салат 40 g	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z mixem салат 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2768.78 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 110.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 364.16 g; W tym cukry: 157.31 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 2168.84 kcal; Białko ogółem: 70.55 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 319.54 g; W tym cukry: 142.91 g; Błonnik pok.: 17.45 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 3059.23 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 114.90 g; Kw. tł. nasy.: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 416.95 g; W tym cukry: 158.26 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2320.39 kcal; Białko ogółem: 84.10 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 366.50 g; W tym cukry: 123.27 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2257.79 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 376.71 g; W tym cukry: 142.92 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 1945.13 kcal; Białko ogółem: 76.45 g; Tłuszcz: 26.91 g; Kw. tł. nasy.: 8.52 g; Węglowodany ogółem: 364.50 g; W tym cukry: 136.63 g; Błonnik pok.: 18.00 g; Sól: 4.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat	BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat	BIAL- DSK Podstawowa >13 lat	BIAL- DSK Bogatobłonnikowa	BIAL- DSK Łatwo strawna	BIAL- DSK Niskotłuszczowa		
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (SEL)	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE) Chleb żytni razowy 64 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Miks warzyw na diecie podstawową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE) Chleb żytni razowy 64 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Miks warzyw na diecie podstawową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Galaretka o smaku truskawkowym 200 g Wafle tortowe 25 g (GLU PSZ, SOJ.)						
	Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pieczeń wieprzowa z szynki 90 g Sos ziołowy* 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinтна z olejem b/c 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinтна z olejem b/c 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Pieczeń wieprzowa z szynki 90 g Sos ziołowy* 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinтна z olejem b/c 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pieczeń wieprzowa z szynki 90 g Sos ziołowy* 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinтна z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pieczeń wieprzowa z szynki 90 g Sos ziołowy* 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Mandarynka 2 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)						Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Kolejacja	Bulion warzywny () 250 ml (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Bulka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Bulka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Bulka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Bulka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Miks warzyw na diecie podstawową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	
PN	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)							
	Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2401.76 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 341.44 g; W tym cukry: 85.10 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2035.92 kcal; Białko ogółem: 73.61 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 309.63 g; W tym cukry: 81.67 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2632.18 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 387.32 g; W tym cukry: 85.28 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2450.44 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 355.36 g; W tym cukry: 95.13 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2257.04 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 337.40 g; W tym cukry: 89.96 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2007.08 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 38.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.63 g; Węglowodany ogółem: 328.44 g; W tym cukry: 86.70 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 4.98 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat	BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat	BIAL- DSK Podstawowa >13 lat	BIAL- DSK Bogatobłonnikowa	BIAL- DSK Łatwo strawna	BIAL- DSK Niskotłuszczowa	
2025-01-01 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (SEL)	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 30 g (RYB, SEL) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 30 g (RYB, SEL) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 30 g (RYB, SEL) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 64 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Koktajl wielowocowy* 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy* 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos bazylkowy* 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 120 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Gruszka 1szt. 150 g Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)	Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)	
	Kolacja	Bulion warzywny () 250 ml (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 64 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 40 g (MLE) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser topiony 40 g (MLE) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 128 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 40 g (MLE) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek ała homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek ała homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek ała homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml
	BN	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml		Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt		Dżem 25 g 1 szt Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2472.09 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 85.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.67 g; Węglowodany ogółem: 333.87 g; W tym cukry: 114.35 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 1987.71 kcal; Białko ogółem: 67.38 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 309.28 g; W tym cukry: 113.60 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2787.00 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 88.10 g; Kw. tł. nasy.: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 397.93 g; W tym cukry: 115.27 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2508.15 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 78.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 347.33 g; W tym cukry: 122.12 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2431.89 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 76.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 337.07 g; W tym cukry: 120.81 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2194.23 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 49.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 343.01 g; W tym cukry: 129.07 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 4.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Płynna	BIAŁ- DSK Podstawowa 7-13 lat	BIAŁ- DSK Podstawowa 4-6 lat	BIAŁ- DSK Podstawowa >13 lat	BIAŁ- DSK Bogatobłonnikowa	BIAŁ- DSK Łatwo strawna	BIAŁ- DSK Niskotłuszczowa
Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (SEL)	Bulka pszenna z ziarnami 60g 1 szt (GLU PSZ, SEZ, GLU OW.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Salatka meksykańska z fasolą 150 g (JAJ, SEL, GOR.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenna z ziarnami 60g 1 szt (GLU PSZ, SEZ, GLU OW.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Salatka meksykańska z fasolą 100 g (JAJ, SEL, GOR.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenna z ziarnami 60g 1 szt (GLU PSZ, SEZ, GLU OW.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Salatka meksykańska z fasolą 150 g (JAJ, SEL, GOR.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenna z ziarnami 60g 1 szt (GLU PSZ, SEZ, GLU OW.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Miks warzyw na diecie lekkostrawną sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Miks warzyw na diecie lekkostrawną sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml
II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)
Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE.)			
Kolacja	Bulion warzywny () 250 ml (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml
PN	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			
	Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2350.50 kcal; Białko ogółem: 84.14 g; Tłuszcz: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 322.99 g; W tym cukry: 91.08 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 1940.53 kcal; Białko ogółem: 71.22 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 277.09 g; W tym cukry: 87.54 g; Błonnik pok.: 14.62 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2544.02 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 89.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 344.31 g; W tym cukry: 92.66 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2255.50 kcal; Białko ogółem: 82.76 g; Tłuszcz: 83.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 302.10 g; W tym cukry: 89.66 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2071.71 kcal; Białko ogółem: 78.96 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 293.02 g; W tym cukry: 86.83 g; Błonnik pok.: 13.47 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 1773.41 kcal; Białko ogółem: 77.42 g; Tłuszcz: 39.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.04 g; Węglowodany ogółem: 289.01 g; W tym cukry: 77.47 g; Błonnik pok.: 11.47 g; Sól: 4.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat	BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat	BIAL- DSK Podstawowa >13 lat	BIAL- DSK Bogatobłonnikowa	BIAL- DSK Łatwo strawna	BIAL- DSK Niskotłuszczowa						
2025-01-03 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>)	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb żytni staropolski 56 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 56 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 112 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 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 64 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 60 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 Czrzejorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody białka wp 40 g (<u>SOJ</u> , <u>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	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt					Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				
Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba smażona (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</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 JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Ryba smażona (Dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</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 JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Ryba smażona (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</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 JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba gotowana (Dorsz) 90 g (<u>RYB</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 JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba gotowana (Dorsz) 90 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml							
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)	Koktajl truskawkowy* 250 ml (<u>MLE</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g							
Kolejacja	Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 20 g Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 20 g Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 20 g Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 2 szt Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)						
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym b/c (tylko USK i UDK) 200 ml	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)										
Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;		Wartość energetyczna: 2460.87 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 87.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 346.22 g; W tym cukry: 136.16 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 5.90 g;		Wartość energetyczna: 2047.51 kcal; Białko ogółem: 67.84 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 302.56 g; W tym cukry: 132.23 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sól: 5.12 g;		Wartość energetyczna: 2757.47 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 407.80 g; W tym cukry: 142.10 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 7.27 g;		Wartość energetyczna: 2430.87 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 363.31 g; W tym cukry: 148.02 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 6.06 g;		Wartość energetyczna: 2200.84 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 345.92 g; W tym cukry: 151.66 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 4.61 g;		Wartość energetyczna: 1891.61 kcal; Białko ogółem: 74.12 g; Tłuszcz: 24.38 g; Kw. tł. nasy.: 8.03 g; Węglowodany ogółem: 353.15 g; W tym cukry: 154.63 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 3.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat	BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat	BIAL- DSK Podstawowa >13 lat	BIAL- DSK Bogatobłonnikowa	BIAL- DSK Łatwo strawna	BIAL- DSK Niskotłuszczowa	
2025-01-04 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</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 (1szt) 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Miks warzyw na diete podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 (1 szt) 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Miks warzyw na diete podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 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 (2 szt) 100 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Miks warzyw na diete podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 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 diete podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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: GLUPSZ, MLE, GOR</u>) Miks warzyw na diete lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR</u>) Miks warzyw na diete lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml
		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt					
Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL</u>) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Sałatka 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>) Ryz na sypko (brązowy) 90 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Sałatka 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>) Ryz na sypko (brązowy) 220 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL</u>) Sałatka 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>) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryz 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		
	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 60 g						
Kolacja	Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Bulka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka z makaronu- dieta* 150 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 diete podstawową z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Bulka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka z makaronu- dieta* 150 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 diete podstawową z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka z makaronu- dieta* 150 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 diete podstawową z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 64 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 diete podstawową z sałatą lodową 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 diete lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	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, GOR, SO2</u>) Miks warzyw na diete lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	
	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)						
	Wartość energetyczna: 747.32 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 163.12 g; W tym cukry: 117.99 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2721.90 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 91.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 387.21 g; W tym cukry: 150.01 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2352.64 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 341.81 g; W tym cukry: 146.23 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 3177.92 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 107.87 g; Kw. tł. nasy.: 42.42 g; Węglowodany ogółem: 451.86 g; W tym cukry: 150.78 g; Błonnik pok.: 37.87 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2485.39 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 363.44 g; W tym cukry: 153.45 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2279.77 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 342.97 g; W tym cukry: 146.47 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 1880.23 kcal; Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz: 32.57 g; Kw. tł. nasy.: 8.46 g; Węglowodany ogółem: 336.11 g; W tym cukry: 130.32 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 4.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Płynna	BIAL- DSK Podstawowa 7-13 lat	BIAL- DSK Podstawowa 4-6 lat	BIAL- DSK Podstawowa >13 lat	BIAL- DSK Bogatobłonnikowa	BIAL- DSK Łatwo strawna	BIAL- DSK Niskotłuszczowa	
2025-01-05 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>)	Chleb żytni staropolski 56 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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 56 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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 112 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Miks warzyw na diecie podstawową 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Koktajl wielowocowy* 200 ml (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g					
Obiad	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 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	
	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Gruszka 1szt. 150 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Gruszka 1szt. 150 g	Gruszka 1szt. 150 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Kolacja	Bulion warzywny () 250 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek ała 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	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek ała 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	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek ała 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 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek ała 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	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek ała 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	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Serek ała 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	
	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)						
	Wartość energetyczna: 747.32 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 163.12 g; W tym cukry: 117.99 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2229.06 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 324.28 g; W tym cukry: 108.67 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 1844.51 kcal; Białko ogółem: 64.13 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 292.18 g; W tym cukry: 105.87 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 3.97 g;	Wartość energetyczna: 2509.42 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 380.49 g; W tym cukry: 109.85 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2313.88 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 344.99 g; W tym cukry: 110.30 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2227.22 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 331.37 g; W tym cukry: 107.55 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 1908.90 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 38.63 g; Kw. tł. nasy.: 10.21 g; Węglowodany ogółem: 316.25 g; W tym cukry: 101.33 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 4.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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	BIAŁ- DSK Bezmleczna	
2024-12-23 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	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>) Miks warzyw na dietęlekkostrawną z salata lodową 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	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 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Miks warzyw na dietę podstawową z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z indyka gotowany (bez soli) 40 g Miks warzyw na dietęlekkostrawną z salata lodową 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks warzyw na dietę podstawową z salata 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 cytrynąb/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Miks warzyw na dietę podstawową z salata 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>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasagrubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na dietę podstawową z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml
		II ŚN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasagrubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 20 g		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g
2024-12-23 poniedziałek	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto wegetariańskie* 200 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko (paraboliczny) (bez soli) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 120 g 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 gotowane () 180 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
		PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Galaretko o smaku truskawkowym 200 g	Galaretko o smaku truskawkowym 200 g Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Galaretko o smaku truskawkowym 200 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g	Galaretko o smaku truskawkowym 200 g	
2024-12-23 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 70 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 70 g (<u>MLE</u>) Miks warzyw na dietęlekkostrawną z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Miks warzyw na dietę podstawową z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 40 g Miks warzyw na dietęlekkostrawną z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twarożek z ziołami 70 g (<u>MLE</u>) Miks warzyw na dietę podstawową z salata lodową 50 g Herbata czarna granulowana z cytrynąb/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 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 salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąb/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<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 dietę podstawową z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml
		PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g		Chleb żytni razowy 32 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>) Salata zielona 10 g	Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2145.53 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 311.89 g; W tym cukry: 72.38 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 3.38 g;	Wartość energetyczna: 2135.54 kcal; Białko ogółem: 75.77 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 311.65 g; W tym cukry: 50.94 g; Błonnik pok.: 17.27 g; Sól: 4.07 g;	Wartość energetyczna: 1866.26 kcal; Białko ogółem: 58.83 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 299.94 g; W tym cukry: 62.68 g; Błonnik pok.: 18.04 g; Sól: 3.07 g;	Wartość energetyczna: 2224.22 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 313.98 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 18.47 g; Sól: 2.47 g;	Wartość energetyczna: 1785.85 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 43.03 g; Kw. tł. nasy.: 7.16 g; Węglowodany ogółem: 278.77 g; W tym cukry: 39.49 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 2.98 g;	Wartość energetyczna: 2232.84 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 310.06 g; W tym cukry: 46.65 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 1960.04 kcal; Białko ogółem: 67.96 g; Tłuszcz: 46.81 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 327.82 g; W tym cukry: 67.78 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 5.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK Ubogoresztkowa/Ubogoblonnikowa	BIAL- DSK Bogatobiałkowa	BIAL- DSK Niskobiałkowa	BIAL- DSK Niskosodowa/Niskosolna	BIAL- DSK Ubogonegetyczna	BIAL- DSK z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAL- DSK Bezmleczna	
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	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>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki pszenne 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 dietę lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana 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>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana 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>) Serek a'la fromage z ziołami 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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	Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
Obiad	Dyniowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g 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 gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</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>) Makaron z serem 300 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () (bez soli) 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) (bez soli) 90 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 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 gotowane () 90 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Surówka z selera i jabłka () 120 g (<u>MLE, SEL, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 120 g (<u>MLE, SEL, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
PD	Koktajl wielowocowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g	Koktajl wielowocowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl wielowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl wielowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g		
Kolacja	Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba faszzerowana (dorsz) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony czysty () b/soli 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ryba faszzerowana (dorsz) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ryz (brązowy) z jabłkiem prażonym i cynamonem b/c 200 g Kompot z suszu b/c 250 ml	Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ryba faszzerowana (dorsz) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ryz (brązowy) z jabłkiem prażonym i cynamonem b/c 200 g Kompot z suszu b/c 250 ml	Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Ryba faszzerowana (dorsz) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Kapusta z pieczarkami 230 g Kompot z suszu b/c 250 ml	Barszcz czerwony czysty () (bez mleka) 250 ml (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Ryba faszzerowana (Dorsz) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Kompot z suszu 250 ml	
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2403.16 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 392.36 g; W tym cukry: 125.88 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2691.14 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 419.87 g; W tym cukry: 112.26 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2400.58 kcal; Białko ogółem: 76.39 g; Tłuszcz: 51.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 409.46 g; W tym cukry: 97.28 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2376.50 kcal; Białko ogółem: 74.04 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 397.89 g; W tym cukry: 124.94 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 1829.13 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 29.13 g; Kw. tł. nasy.: 9.34 g; Węglowodany ogółem: 318.28 g; W tym cukry: 80.34 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2323.63 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 339.04 g; W tym cukry: 55.25 g; Błonnik pok.: 47.71 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2267.12 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 39.30 g; Kw. tł. nasy.: 9.82 g; Węglowodany ogółem: 409.08 g; W tym cukry: 110.24 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 4.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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	BIAŁ- DSK Bezmleczna
Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 50g 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 40 g Kakao z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 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 40 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 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 Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatkii wieprzowej (bez soli) 40 g Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 20 g Sałatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 20 g Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Kakao z makiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Bulka pszenna kajzerka 50g 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.wody.w osł.niejad 40 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml
II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml 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>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Rosół z makaronem (bez soli) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez soli) 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () (bez soli) 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 90 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka Coleslaw b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka Coleslaw b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez młeka) 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wafle ryżowe 30 g
Kolacja	Bulka pszenna kajzerka 50g 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>) Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Bulka pszenna kajzerka 50g 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 z sałata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 z sałata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Miks warzyw na diecie podstawową z sałata lodową 50 g Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z sałata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 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	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2095.16 kcal; Białko ogółem: 74.60 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 300.22 g; W tym cukry: 125.98 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2595.98 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 88.39 g; Kw. tł. nasy.: 40.82 g; Węglowodany ogółem: 359.94 g; W tym cukry: 168.33 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2399.14 kcal; Białko ogółem: 69.04 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 380.59 g; W tym cukry: 119.82 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2373.51 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz: 78.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 351.05 g; W tym cukry: 157.98 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 3.66 g;	Wartość energetyczna: 1778.30 kcal; Białko ogółem: 76.07 g; Tłuszcz: 41.88 g; Kw. tł. nasy.: 9.87 g; Węglowodany ogółem: 279.43 g; W tym cukry: 88.22 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2168.98 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 324.37 g; W tym cukry: 46.19 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2013.99 kcal; Białko ogółem: 70.46 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 318.84 g; W tym cukry: 103.06 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 5.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK Ubogoresztkowa/Ubogoblonnikowa	BIAL- DSK Bogatobiałkowa	BIAL- DSK Niskobiałkowa	BIAL- DSK Niskosodowa/Niskosolna	BIAL- DSK Ubogoneoenergetyczna	BIAL- DSK z ogr.látwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAL- DSK Bezmleczna	
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 50g 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>) 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>) 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 cytrynąz/c 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 kurcząt 15 g (<u>może zawierać: GLU,PSZ, MLE, GOR.</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 udzka kurczaka* (bez soli) 30 g (<u>SEL.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miks warzyw na diecie 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 kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU,PSZ, MLE, GOR.</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g Herbata czarna granulowana z cytrynąb/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 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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta drobiowo-warzywna z udzka kurczaka* 40 g (<u>SEL.</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml
		II ŚN	Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 60 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 60 g	Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* b/c 60 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c (bez mleka) 200 ml (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Keks 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>)	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalaflor gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Keks 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>)	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalaflor gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Keks 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>)	Pomidorowa z ryżem (bez soli) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (bez soli) 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany (bez soli)* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Keks 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>)	Pomidorowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 90 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalaflor gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus z jabłek () z/c 100 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	
Kolejacja	Bulka pszenna kajzerka 50g 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 cytrynąz/c 250 ml	Bulka pszenna kajzerka 50g 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 lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 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 diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 cytrynąb/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 diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąb/c 250 ml	Bulka pszenna kajzerka 50g 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 sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	
	PN		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Chrupki kukurydziane 20 g	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	Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2251.95 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 76.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 301.26 g; W tym cukry: 80.15 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2515.86 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 345.04 g; W tym cukry: 89.90 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2055.37 kcal; Białko ogółem: 50.68 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 359.08 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2332.99 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 325.19 g; W tym cukry: 86.95 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 3.96 g;	Wartość energetyczna: 1368.43 kcal; Białko ogółem: 83.50 g; Tłuszcz: 42.23 g; Kw. tł. nasy.: 8.00 g; Węglowodany ogółem: 173.56 g; W tym cukry: 23.13 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2243.94 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 320.06 g; W tym cukry: 59.33 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 1901.36 kcal; Białko ogółem: 76.32 g; Tłuszcz: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 300.05 g; W tym cukry: 79.88 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 5.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- DSK Ubogoresztkowa/Ubogoblonnikowa	BIAŁ- DSK Bogatobiałkowa	BIAŁ- DSK Niskobiałkowa	BIAŁ- DSK Niskosodowa/Niskosolna	BIAŁ- DSK Ubogoneoenergetyczna	BIAŁ- DSK z ogr.latwoprzyrwyjalnych węglowodanów	BIAŁ- DSK Bezmleczna	
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 cytrynąz/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 cytrynąz/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 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 z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb żytni staropolski 56 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>) 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>) Pasta z brokula * 20 g Sałata zielona 10 g Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pasta z brokula * 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
Obiad	Brokulowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokulowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokulowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 40 g (<u>RYB.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokulowa z makaronem (bez soli) () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez soli) 90 g (<u>RYB.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokulowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 90 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokulowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokulowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
PD	Jabłko w sosie wanilinowym 200 g (<u>MLE</u>)				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>)	Jabłko 1 szt 1 szt	
Kolacja	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 cytrynąz/c 250 ml	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 Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	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>) Dżem 25 g 1 szt Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	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 Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 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 diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Rolada z łopatką wieprzowej 60 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	
PN	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 32 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>) Ogórek kiszony 50 g	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2116.19 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 318.67 g; W tym cukry: 103.97 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 2182.31 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 320.00 g; W tym cukry: 82.24 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 1734.33 kcal; Białko ogółem: 46.76 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 287.17 g; W tym cukry: 95.04 g; Błonnik pok.: 17.80 g; Sól: 3.37 g;	Wartość energetyczna: 2084.22 kcal; Białko ogółem: 77.17 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 311.94 g; W tym cukry: 100.73 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 3.39 g;	Wartość energetyczna: 1401.70 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz: 39.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 195.23 g; W tym cukry: 48.82 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 4.12 g;	Wartość energetyczna: 1823.21 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 224.23 g; W tym cukry: 32.36 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 1742.27 kcal; Białko ogółem: 60.38 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 11.47 g; Węglowodany ogółem: 266.74 g; W tym cukry: 92.08 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 3.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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	BIAŁ- DSK Bezmleczna	
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Bulka 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 Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 64 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 Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 64 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 z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 cytrynąz/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c (bez mleka) 200 ml Wafle ryżowe 30 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c (bez mleka) 200 ml Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 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>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 90 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* b/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* b/c 250 ml	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>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolejacja	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, GOR, SOZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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, GOR, SOZ.</u>) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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, GOR, SOZ.</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 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, SOZ.</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g Herbata czarna granulowana z cytrynąb/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 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, SOZ.</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąb/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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml
	PN		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb żytni razowy 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2269.91 kcal; Białko ogółem: 85.87 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 336.89 g; W tym cukry: 118.86 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2600.39 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 394.61 g; W tym cukry: 134.68 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2117.18 kcal; Białko ogółem: 63.44 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 353.59 g; W tym cukry: 99.31 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 4.08 g;	Wartość energetyczna: 2450.70 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 372.59 g; W tym cukry: 143.03 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 3.34 g;	Wartość energetyczna: 1652.66 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 43.73 g; Kw. tł. nasy.: 10.34 g; Węglowodany ogółem: 232.89 g; W tym cukry: 42.86 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2159.07 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 294.12 g; W tym cukry: 58.39 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 1913.71 kcal; Białko ogółem: 67.84 g; Tłuszcz: 46.88 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 320.01 g; W tym cukry: 76.07 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 5.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK Ubogoresztkowa/Ubogoblonnikowa	BIAL- DSK Bogatobiałkowa	BIAL- DSK Niskobiałkowa	BIAL- DSK Niskosodowa/Niskosolna	BIAL- DSK Ubogonegetyczna	BIAL- DSK z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAL- DSK Bezmleczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g 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 graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g 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 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 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>)	Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt Suchary b/c 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml
Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 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 gotowane () (bez soli) 180 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (bez soli) 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 90 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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 gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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 gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
PD	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mandarynka 1 szt Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Gruszka 1szt. 150 g		Mandarynka 1 szt	
Kolejca	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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<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	Bułka 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	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 lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z twarogu 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 64 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 b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb żytni razowy 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1929.40 kcal; Białko ogółem: 75.74 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 272.87 g; W tym cukry: 85.87 g; Błonnik pok.: 15.98 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 2344.98 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 323.06 g; W tym cukry: 87.18 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 1648.13 kcal; Białko ogółem: 53.74 g; Tłuszcz: 43.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 268.17 g; W tym cukry: 78.56 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 3.50 g;	Wartość energetyczna: 2049.00 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 289.24 g; W tym cukry: 98.12 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 2.74 g;	Wartość energetyczna: 1541.49 kcal; Białko ogółem: 81.32 g; Tłuszcz: 34.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.03 g; Węglowodany ogółem: 233.92 g; W tym cukry: 61.15 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 1816.03 kcal; Białko ogółem: 84.96 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 255.03 g; W tym cukry: 46.83 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 1747.80 kcal; Białko ogółem: 63.26 g; Tłuszcz: 45.87 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 278.11 g; W tym cukry: 76.73 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 5.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- DSK Ubogoresztkowa/Ubogoblonnikowa	BIAŁ- DSK Bogatobiałkowa	BIAŁ- DSK Niskobiałkowa	BIAŁ- DSK Niskosodowa/Niskosolna	BIAŁ- DSK Ubogoneoenergetyczna	BIAŁ- DSK Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- DSK Bezmleczna						
2024-12-30 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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>) Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<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>) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z mixem салат 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<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>) Miks warzyw na diecie podstawową z mixem салат 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z mixem салат 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 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 mixem салат 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąb/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 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 mixem салат 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąb/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasagrubo rozdrobiona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z mixem салат 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)					
		II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Banan 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c (bez mleka) 200 ml (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt					
Obiad	Zieminiaczka () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makarony z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makarony z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makarony z jabłkami () 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makarony z serem (bez soli) 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makarony pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Dymna 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>) Makarony pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surowka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makarony pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 30 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						
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadanej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadanej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z mixem салат 40 g	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pastaz brokula * 50 g Miks warzyw na diecie podstawową z mixem салат 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z mixem салат 40 g	Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadanej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z mixem салат 50 g Herbata czarna granulowana z cytrynąb/c 250 ml	Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadanej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z mixem салат 40 g	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<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 z mixem салат 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml						
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.roz.d.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Ogórek kiszony 40 g	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)						
Wartość energetyczna: 2226.63 kcal; Białko ogółem: 79.03 g; Tłuszcz: 53.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 370.33 g; W tym cukry: 136.22 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sól: 4.39 g;		Wartość energetyczna: 2522.62 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 411.40 g; W tym cukry: 157.24 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 5.36 g;		Wartość energetyczna: 1999.15 kcal; Białko ogółem: 40.51 g; Tłuszcz: 42.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 377.53 g; W tym cukry: 134.28 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 3.45 g;		Wartość energetyczna: 2373.23 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 379.45 g; W tym cukry: 145.44 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 2.89 g;		Wartość energetyczna: 1626.47 kcal; Białko ogółem: 74.27 g; Tłuszcz: 31.69 g; Kw. tł. nasy.: 8.18 g; Węglowodany ogółem: 272.06 g; W tym cukry: 53.63 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 4.56 g;		Wartość energetyczna: 2066.74 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 320.35 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 7.53 g;		Wartość energetyczna: 2096.70 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; Węglowodany ogółem: 345.56 g; W tym cukry: 101.84 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 5.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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	BIAL- DSK Bezmleczna
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<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>) 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 60 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	Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Miks warzyw na diecie podstawową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasagrubo rozdrobiona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Galaretko o smaku truskawkowym 200 g Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g	Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g	Galaretko o smaku truskawkowym 200 g Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 32 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	Wafle ryżowe 30 g Budyń o smaku waniliowym z/c (bez mleka) 200 ml (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pieczeń wieprzowa z szynki 90 g Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () b/mleka (bez kalafiora) 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pieczeń wieprzowa z szynki 40 g Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 120 g 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 gotowane () (bez soli) 180 g Pieczeń wieprzowa z szynki (bez soli) 90 g Sos ziołowy* (bez soli) 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Pieczeń wieprzowa z szynki (bez soli) 90 g Sos ziołowy* (bez soli) 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () b/mleka (bez kalafiora) 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 90 g Pieczeń wieprzowa z szynki 90 g Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z pomidorów i szczypioru z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pieczeń wieprzowa z szynki 90 g Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z pomidorów i szczypioru z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pieczeń wieprzowa z szynki 90 g Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Mandarynka 2 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Mandarynka 2 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Mandarynka 2 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Mandarynka 2 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolejacja	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</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>) 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 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Miks warzyw na diecie podstawową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bulka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	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	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.rodz.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.rodz.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2224.84 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 329.65 g; W tym cukry: 84.23 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2257.04 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 337.40 g; W tym cukry: 89.96 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 1709.69 kcal; Białko ogółem: 47.11 g; Tłuszcz: 44.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 288.50 g; W tym cukry: 70.25 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 4.03 g;	Wartość energetyczna: 2165.78 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 326.11 g; W tym cukry: 77.01 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 3.27 g;	Wartość energetyczna: 1561.78 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 43.36 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 212.00 g; W tym cukry: 61.93 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 1944.90 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 243.42 g; W tym cukry: 44.49 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 1999.90 kcal; Białko ogółem: 79.23 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 312.46 g; W tym cukry: 82.78 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 5.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK Ubogoresztkowa/Ubogoblonnikowa	BIAL- DSK Bogatobiałkowa	BIAL- DSK Niskobiałkowa	BIAL- DSK Niskosodowa/Niskosolna	BIAL- DSK Ubogoenergetyczna	BIAL- DSK z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAL- DSK Bezmleczna
Śniadanie	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) <u>SEL, 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>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) <u>SEL, GOR.</u> Miksz warzyw na diecie podstawową 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) <u>SEL, GOR.</u> Miksz 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>) Mieso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 40 g Miksz warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) <u>SEL, GOR.</u> Miksz warzyw na diecie podstawową 50 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) <u>SEL, GOR.</u> Miksz warzyw na diecie podstawową 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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Miksz warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN	Koktajl wielowocowy* 200 ml (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g	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
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos bazyliowy* 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	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Dyńia duszona z olejem* 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 gotowane () (bez soli) 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos bazyliowy (bez soli)* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 90 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos bazyliowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos bazyliowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos bazyliowy* 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	Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>) 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>)		Gruszka 1szt. 150 g Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	Gruszka 1szt. 150 g Wafle ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 100 g (<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>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek a la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Miksz warzyw na diecie podstawową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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
PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt				Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 32 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 ost niejad 20 g Salata zielona 20 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2422.29 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 326.57 g; W tym cukry: 114.72 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2756.34 kcal; Białko ogółem: 126.64 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 38.47 g; Węglowodany ogółem: 379.36 g; W tym cukry: 144.75 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2225.39 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 374.37 g; W tym cukry: 124.85 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 2542.70 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 354.84 g; W tym cukry: 135.15 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 3.35 g;	Wartość energetyczna: 1610.83 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 47.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 207.19 g; W tym cukry: 50.58 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2211.81 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 74.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 293.71 g; W tym cukry: 61.15 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2203.14 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 316.13 g; W tym cukry: 79.25 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 7.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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	BIAŁ- DSK Bezmleczna
Śniadanie	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, GOR, SÓZ.</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 60 g (<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, SÓZ.</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 mieszany pszenno-żytni 60 g (<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, SÓZ.</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Mieso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 50 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną 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, SÓZ.</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 64 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>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenna z ziarnami 60g 1 szt (<u>GLU PSZ, SEZ, GLU OW.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody.w.osl.niejad 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g
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>)	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 32 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 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)
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 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL.</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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi 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 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/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 na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (<u>GLU PSZ</u>)
Kolejacja	Bulka 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	Bulka 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 lekkostrawną 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% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g 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% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miks warzyw na diecie lekkostrawną sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 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 64 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	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 sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml
PN	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa wędzona,parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2033.01 kcal; Białko ogółem: 77.59 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 283.18 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 12.58 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2316.11 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 325.33 g; W tym cukry: 101.89 g; Błonnik pok.: 19.44 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1673.49 kcal; Białko ogółem: 43.34 g; Tłuszcz: 38.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 299.45 g; W tym cukry: 76.95 g; Błonnik pok.: 15.26 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2157.52 kcal; Białko ogółem: 82.21 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 297.23 g; W tym cukry: 85.72 g; Błonnik pok.: 15.45 g; Sól: 2.84 g;	Wartość energetyczna: 1712.46 kcal; Białko ogółem: 80.53 g; Tłuszcz: 51.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 241.14 g; W tym cukry: 46.21 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 1990.12 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 272.50 g; W tym cukry: 43.33 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 1838.70 kcal; Białko ogółem: 61.79 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.83 g; Węglowodany ogółem: 284.22 g; W tym cukry: 78.92 g; Błonnik pok.: 17.61 g; Sól: 5.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK Ubogoresztkowa/Ubogoblonnikowa	BIAL- DSK Bogatobiałkowa	BIAL- DSK Niskobiałkowa	BIAL- DSK Niskosodowa/Niskosolna	BIAL- DSK Ubogonegetyczna	BIAL- DSK Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAL- DSK Bezmleczna						
2025-01-03 piątek	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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	Plątki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 30 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Plątki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 dietę lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Miks warzyw na dietę podstawową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 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 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb żytni staropolski 56 g (<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 dietę podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml					
		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Melon 200 g	Chleb żytni razowy 32 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	Melon 200 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt						
Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba gotowana (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</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 gotowane () (bez soli) 180 g Ryba gotowana (Dorsz) 40 g (<u>RYB.</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 gotowane () (bez soli) 180 g Ryba gotowana (Dorsz) (bez soli) 90 g (<u>RYB.</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 gotowane () 90 g Ryba gotowana (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba gotowana (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba gotowana (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml						
	PD	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Koktajl truskawkowy* 250 ml (<u>MLE</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Koktajl truskawkowy* 250 ml (<u>MLE</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g Mandarynka 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 dietę 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 dietę lekkostrawną 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Miks warzyw na dietę podstawową 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 64 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 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka 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.wody w osł.niejad 20 g Miks warzyw na dietę podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml						
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb żytni razowy 32 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	Wafle ryżowe 30 g						
Wartość energetyczna: 2061.64 kcal; Białko ogółem: 69.91 g; Tłuszcz: 52.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 335.01 g; W tym cukry: 164.25 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 4.14 g;		Wartość energetyczna: 2441.31 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 368.08 g; W tym cukry: 148.29 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 6.28 g;		Wartość energetyczna: 1717.55 kcal; Białko ogółem: 46.25 g; Tłuszcz: 42.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 296.33 g; W tym cukry: 108.12 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 3.29 g;		Wartość energetyczna: 2234.19 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 351.98 g; W tym cukry: 146.53 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 3.72 g;		Wartość energetyczna: 1532.21 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz: 33.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.40 g; Węglowodany ogółem: 239.89 g; W tym cukry: 81.83 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 6.49 g;		Wartość energetyczna: 1820.25 kcal; Białko ogółem: 85.71 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 246.57 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 6.32 g;		Wartość energetyczna: 1716.60 kcal; Białko ogółem: 61.82 g; Tłuszcz: 37.43 g; Kw. tł. nasy.: 8.89 g; Węglowodany ogółem: 292.99 g; W tym cukry: 103.13 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 5.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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	BIAŁ- DSK Bezmleczna	
2025-01-04 sobota	Śniadanie	Bulka 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: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Ketchup 15g szaszetka 1 szt 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</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% 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	Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 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: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/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 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
		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c (bez mleka) 200 ml (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb żytni razowy 32 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	Budyń o smaku śmietankowym z/c (bez mleka) 200 ml (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana 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 (paraboliczny) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230g (<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 * 230g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g 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 * 230g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 60 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 60 g	Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 60 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 60 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g		
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<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, SO2.</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatką wieprzowej (bez soli) 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałatka 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 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Sałatka 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 diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Bulka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</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 z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	
	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g	Wafle ryżowe 30 g			
PN	Wartość energetyczna: 2289.26 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 338.24 g; W tym cukry: 141.12 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2636.30 kcal; Białko ogółem: 114.65 g; Tłuszcz: 81.43 g; Kw. tł. nasy.: 39.47 g; Węglowodany ogółem: 380.65 g; W tym cukry: 161.01 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2310.81 kcal; Białko ogółem: 57.01 g; Tłuszcz: 95.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 320.70 g; W tym cukry: 114.69 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 2298.51 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 336.95 g; W tym cukry: 147.06 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 3.17 g;	Wartość energetyczna: 1946.71 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 41.54 g; Kw. tł. nasy.: 11.20 g; Węglowodany ogółem: 324.86 g; W tym cukry: 103.64 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2095.96 kcal; Białko ogółem: 85.49 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 297.75 g; W tym cukry: 42.29 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2070.44 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 43.00 g; Kw. tł. nasy.: 11.17 g; Węglowodany ogółem: 347.76 g; W tym cukry: 105.53 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 4.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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	BIAŁ- DSK Bezmleczna	
2025-01-05 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miks warzyw na diecie lekkostrawnej 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miks warzyw na diecie lekkostrawnej 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tl.(60%) kubek 15 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni staropolski 56 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tl.(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
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g	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>) Wafle ryżowe 30 g	Koktajl wielooowocowy* 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Koktajl wielooowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tl.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g	Wafle ryżowe 30 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 40 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	Jarzynowa z zacierką (bez soli)* 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Bitka wieprzowa z szynki duszona (bez soli) 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny (bez soli) 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 90 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (<u>GLU PSZ.</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	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Wafle ryżowe 30 g	Koktajl wielooowocowy* 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	Kolejka	Bulka 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>) 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 o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Miks warzyw na diecie lekkostrawnej 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 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 60 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 lekkostrawnej 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 64 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 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tl.(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	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tl.(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
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)			Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tl.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Salata zielona 10 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2122.74 kcal; Białko ogółem: 73.15 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 327.61 g; W tym cukry: 108.66 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 2520.81 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 348.56 g; W tym cukry: 85.45 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1833.64 kcal; Białko ogółem: 51.17 g; Tłuszcz: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 309.11 g; W tym cukry: 78.28 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 3.91 g;	Wartość energetyczna: 2231.61 kcal; Białko ogółem: 82.66 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 324.13 g; W tym cukry: 100.75 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 3.13 g;	Wartość energetyczna: 1584.78 kcal; Białko ogółem: 81.14 g; Tłuszcz: 33.14 g; Kw. tł. nasy.: 9.88 g; Węglowodany ogółem: 250.24 g; W tym cukry: 59.90 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 4.03 g;	Wartość energetyczna: 1941.63 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 326.28 g; W tym cukry: 29.84 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 1968.10 kcal; Białko ogółem: 73.02 g; Tłuszcz: 45.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 326.28 g; W tym cukry: 116.84 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 5.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- DSK Hipoalergiczna	BIAŁ- DSK Bezglutenowa	BIAŁ- DSK Wegetariańska	BIAŁ- DSK Półpłynna	BIAŁ- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I	BIAŁ- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz II	BIAŁ- DSK OZT 1 dzień	
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<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 cytrynąz/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z indyka gotowany 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Makaron 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>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona parzona z dod.wody białka wp. 35 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 200 g
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 20 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 20 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 20 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml
	Obiad	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, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 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) 30 ml Cukinia pieczona z olejem * 120 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 30 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona 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 gotowane puree () 180 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL,</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g
	PD	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt	Galaretką o smaku truskawkowym 200 g	Galaretką o smaku truskawkowym 200 g Podpłomyki 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 Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Roliada z łopatkii wieprzowej 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 70 g (<u>MLE</u>) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 70 g (<u>MLE</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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		Kleik ryżowy na wodzie 200 g
PN		Wafle ryżowe 30 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: 2097.71 kcal; Białko ogółem: 64.04 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.08 g; Węglowodany ogółem: 349.67 g; W tym cukry: 104.10 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 2214.04 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 308.67 g; W tym cukry: 60.34 g; Błonnik pok.: 14.03 g; Sól: 1.74 g;	Wartość energetyczna: 2387.58 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 366.85 g; W tym cukry: 74.72 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 3.83 g;	Wartość energetyczna: 638.99 kcal; Białko ogółem: 26.99 g; Tłuszcz: 5.66 g; Kw. tł. nasy.: 4.08 g; Węglowodany ogółem: 119.04 g; W tym cukry: 43.27 g; Błonnik pok.: 5.17 g; Sól: 0.32 g;	Wartość energetyczna: 1446.61 kcal; Białko ogółem: 46.43 g; Tłuszcz: 14.01 g; Kw. tł. nasy.: 4.91 g; Węglowodany ogółem: 291.96 g; W tym cukry: 50.17 g; Błonnik pok.: 17.77 g; Sól: 2.42 g;	Wartość energetyczna: 1682.75 kcal; Białko ogółem: 54.29 g; Tłuszcz: 29.94 g; Kw. tł. nasy.: 5.94 g; Węglowodany ogółem: 305.72 g; W tym cukry: 43.17 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 2.62 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK Hipoalergiczna	BIAL- DSK Bezglutenowa	BIAL- DSK Wegetariańska	BIAL- DSK Półpłynna	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz II	BIAL- DSK OZT 1 dzień	
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta warzywna () 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEZ.</u>)	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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobiony parzony, wędzony 55 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g
	II SN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml
Obiad	Dyniowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</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 gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z selera i jabłka () 120 g (<u>MLE, 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 gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 gotowane () 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g	
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 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 15 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	
Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ryba faszerowana (dorsz) (bez glutenu) 70 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Kompot z suszu 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Półędwica Sopocka 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	
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	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: 1994.74 kcal; Białko ogółem: 61.99 g; Tłuszcz: 33.53 g; Kw. tł. nasy.: 8.37 g; Węglowodany ogółem: 376.38 g; W tym cukry: 119.76 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 2340.73 kcal; Białko ogółem: 70.43 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 399.01 g; W tym cukry: 128.43 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 2.99 g;	Wartość energetyczna: 2800.52 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 455.83 g; W tym cukry: 145.60 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 531.43 kcal; Białko ogółem: 8.01 g; Tłuszcz: 1.48 g; Kw. tł. nasy.: 0.36 g; Węglowodany ogółem: 125.72 g; W tym cukry: 39.86 g; Błonnik pok.: 8.17 g; Sól: 0.64 g;	Wartość energetyczna: 1336.61 kcal; Białko ogółem: 28.28 g; Tłuszcz: 8.84 g; Kw. tł. nasy.: 1.70 g; Węglowodany ogółem: 297.21 g; W tym cukry: 47.96 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 2.57 g;	Wartość energetyczna: 1697.41 kcal; Białko ogółem: 53.54 g; Tłuszcz: 25.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.58 g; Węglowodany ogółem: 313.99 g; W tym cukry: 42.99 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 5.13 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK Hipoalergiczna	BIAL- DSK Bezglutenowa	BIAL- DSK Wegetariańska	BIAL- DSK Półpłynna	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz II	BIAL- DSK OZT 1 dzień	
2024-12-25 środa	Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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/b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 60 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatką wieprzowej 40 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<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>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Szynkowa żeberkowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.ost.niejad 35 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g
	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	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa (bez jaj) 90 g Sos koperkowy *(bez mienia) 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 30 ml (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Bulion warzywny z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	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 gotowane () 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 gotowane () 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g	
	PD	Wafle ryżowe 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbatniki Be 16g 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	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml
Kolacja	Bulka pszenna kajzerka 50g 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	Bulka pszenna kajzerka 50g 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>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 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	
	PN	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		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 1858.90 kcal; Białko ogółem: 65.68 g; Tłuszcz: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 302.95 g; W tym cukry: 101.64 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 3.82 g;	Wartość energetyczna: 2230.31 kcal; Białko ogółem: 76.48 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 343.03 g; W tym cukry: 142.24 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 2.66 g;	Wartość energetyczna: 2337.15 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 337.85 g; W tym cukry: 147.38 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 4.22 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: 1376.61 kcal; Białko ogółem: 28.60 g; Tłuszcz: 11.60 g; Kw. tł. nasy.: 2.47 g; Węglowodany ogółem: 301.01 g; W tym cukry: 47.75 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 2.58 g;	Wartość energetyczna: 1649.33 kcal; Białko ogółem: 54.21 g; Tłuszcz: 25.92 g; Kw. tł. nasy.: 4.47 g; Węglowodany ogółem: 304.21 g; W tym cukry: 42.99 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 336.38 kcal; Białko ogółem: 6.83 g; Tłuszcz: 0.69 g; Kw. tł. nasy.: 0.15 g; Węglowodany ogółem: 76.94 g; W tym cukry: 0.20 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- DSK Hipoalergiczna	BIAL- DSK Bezglutenowa	BIAL- DSK Wegetariańska	BIAL- DSK Półpłynna	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz II	BIAL- DSK OZT 1 dzień
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszaný 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-warzywiana z udźca kurczaka* 40 g (<u>SEL</u>) Miks warzyw na diećlekkostrawną 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 twarogu z koperkiem* 70 g (<u>MLE</u>) Miks warzyw na diećlekkostrawną 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>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Baton szynkowy z kurcząt 35 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c (bez mleka) 200 ml (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 60 g		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy (bez jaj) 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kalaflor gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej (bez glutenu) 90 g Sos własny (bez glutenu) 30 ml Kalaflor gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>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 Keks 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	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 gotowane puree () 180 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 gotowane () 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g
	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>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml
	Kolacja	Bulka pszenna kajzerka 50g 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 diećlekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Miks warzyw na diećlekkostrawną 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>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g
	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	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: 1883.74 kcal; Białko ogółem: 76.78 g; Tłuszcz: 47.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 298.04 g; W tym cukry: 77.26 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 1817.87 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 238.05 g; W tym cukry: 53.56 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sól: 2.07 g;	Wartość energetyczna: 2289.78 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 324.12 g; W tym cukry: 102.76 g; Błonnik pok.: 19.01 g; Sól: 4.15 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: 1348.59 kcal; Białko ogółem: 29.24 g; Tłuszcz: 9.05 g; Kw. tł. nasy.: 1.72 g; Węglowodany ogółem: 298.53 g; W tym cukry: 47.93 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 2.57 g;	Wartość energetyczna: 1667.05 kcal; Białko ogółem: 57.86 g; Tłuszcz: 27.45 g; Kw. tł. nasy.: 5.20 g; Węglowodany ogółem: 301.91 g; W tym cukry: 43.24 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 4.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- DSK Hipoalergiczna	BIAŁ- DSK Bezglutenowa	BIAŁ- DSK Wegetariańska	BIAŁ- DSK Półpłynna	BIAŁ- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I	BIAŁ- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz II	BIAŁ- DSK OZT 1 dzień	
2024-12-27 piątek	Śniadanie II SN	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml Szynka wieprzowa gotowana 40 g	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 75 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Miks warzyw na diecie lekkostrawną z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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	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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 35 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g
		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml
Obiad	Brokułowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet drobiowy (bez jaj) 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Eskalopka z dorsza pieczona 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE</u>) Cukinia pieczona 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 gotowane puree () 180 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 gotowane () 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g	
	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko w sosie waniliowym 200 g (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 cytrynąz/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 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 cytrynąz/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 Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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	Schab Ojca Grzegorza-wędlna 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 ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g	
	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	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	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 Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1698.16 kcal; Białko ogółem: 60.86 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tł. nasy.: 10.79 g; Węglowodany ogółem: 268.37 g; W tym cukry: 81.12 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 4.06 g;	Wartość energetyczna: 2051.02 kcal; Białko ogółem: 71.41 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 298.37 g; W tym cukry: 106.65 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 2.89 g;	Wartość energetyczna: 2266.04 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 80.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 319.42 g; W tym cukry: 101.03 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 526.33 kcal; Białko ogółem: 8.77 g; Tłuszcz: 1.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.35 g; Węglowodany ogółem: 122.67 g; W tym cukry: 38.56 g; Błonnik pok.: 8.02 g; Sól: 0.64 g;	Wartość energetyczna: 1335.84 kcal; Białko ogółem: 27.87 g; Tłuszcz: 9.17 g; Kw. tł. nasy.: 1.20 g; Węglowodany ogółem: 298.11 g; W tym cukry: 47.80 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 2.33 g;	Wartość energetyczna: 1701.38 kcal; Białko ogółem: 56.97 g; Tłuszcz: 27.26 g; Kw. tł. nasy.: 4.64 g; Węglowodany ogółem: 308.47 g; W tym cukry: 43.14 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 3.18 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- DSK Hipoalergiczna	BIAL- DSK Bezglutenowa	BIAL- DSK Wegetariańska	BIAL- DSK Półpłynna	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz II	BIAL- DSK OZT 1 dzień
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<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 75 g 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 z/c 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 ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c (bez mleka) 200 ml Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c bezglutenowy 200 ml Wafle ryżowe 30 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml
	Obiad	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>) Marchew gotowana z olejem () 120 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 Marchew gotowana z olejem () 120 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 gotowane puree () 180 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 gotowane () 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<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	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml
	Kolejacja	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 75 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka 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 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	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, JAJ, SEL.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 35 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g
	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	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	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: 1892.88 kcal; Białko ogółem: 74.91 g; Tłuszcz: 47.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 302.09 g; W tym cukry: 57.77 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 3.68 g;	Wartość energetyczna: 2261.60 kcal; Białko ogółem: 72.82 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 354.31 g; W tym cukry: 115.53 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 1.55 g;	Wartość energetyczna: 2877.34 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 92.59 g; Kw. tł. nasy.: 41.53 g; Węglowodany ogółem: 412.49 g; W tym cukry: 137.85 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 507.91 kcal; Białko ogółem: 7.30 g; Tłuszcz: 0.90 g; Kw. tł. nasy.: 0.19 g; Węglowodany ogółem: 120.29 g; W tym cukry: 40.07 g; Błonnik pok.: 5.68 g; Sól: 0.21 g;	Wartość energetyczna: 1272.28 kcal; Białko ogółem: 27.50 g; Tłuszcz: 8.79 g; Kw. tł. nasy.: 1.23 g; Węglowodany ogółem: 282.30 g; W tym cukry: 48.50 g; Błonnik pok.: 17.10 g; Sól: 2.33 g;	Wartość energetyczna: 1848.77 kcal; Białko ogółem: 63.74 g; Tłuszcz: 32.66 g; Kw. tł. nasy.: 8.90 g; Węglowodany ogółem: 333.63 g; W tym cukry: 65.71 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 336.38 kcal; Białko ogółem: 6.83 g; Tłuszcz: 0.69 g; Kw. tł. nasy.: 0.15 g; Węglowodany ogółem: 76.94 g; W tym cukry: 0.20 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK Hipoalergiczna	BIAL- DSK Bezglutenowa	BIAL- DSK Wegetariańska	BIAL- DSK Półpłynna	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz II	BIAL- DSK OZT 1 dzień	
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatkii wieprzowej 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatkii 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 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</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	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 35 g Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 35 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c bezglutenowy 200 ml	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 truskawkowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g(<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy (bez jaj) 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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 gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos własny (bez glutenu) 30 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 z koperkiem gotowane () 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 gotowane () 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Mandarynka 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Herbatniki Be Be 16g 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	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g(<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml
	Kolejacja	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 75 g 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/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 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	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
	PN	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	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	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: 1721.84 kcal; Białko ogółem: 62.57 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 268.26 g; W tym cukry: 82.32 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 1997.20 kcal; Białko ogółem: 70.52 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 280.53 g; W tym cukry: 83.12 g; Błonnik pok.: 14.30 g; Sól: 2.10 g;	Wartość energetyczna: 1965.19 kcal; Białko ogółem: 79.03 g; Tłuszcz: 50.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 298.58 g; W tym cukry: 99.56 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 3.49 g;	Wartość energetyczna: 541.06 kcal; Białko ogółem: 9.82 g; Tłuszcz: 2.02 g; Kw. tł. nasy.: 0.48 g; Węglowodany ogółem: 125.10 g; W tym cukry: 39.89 g; Błonnik pok.: 8.23 g; Sól: 0.66 g;	Wartość energetyczna: 1357.69 kcal; Białko ogółem: 27.74 g; Tłuszcz: 11.78 g; Kw. tł. nasy.: 1.95 g; Węglowodany ogółem: 297.97 g; W tym cukry: 47.59 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 2.34 g;	Wartość energetyczna: 1827.22 kcal; Białko ogółem: 59.96 g; Tłuszcz: 27.85 g; Kw. tł. nasy.: 5.83 g; Węglowodany ogółem: 335.43 g; W tym cukry: 42.06 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 336.38 kcal; Białko ogółem: 6.83 g; Tłuszcz: 0.69 g; Kw. tł. nasy.: 0.15 g; Węglowodany ogółem: 76.94 g; W tym cukry: 0.20 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK Hipoalergiczna	BIAL- DSK Bezglutenowa	BIAL- DSK Wegetariańska	BIAL- DSK Półpłynna	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz II	BIAL- DSK OZT 1 dzień	
2024-12-30 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 cytrynąz/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 40 g Miks warzyw na dietę lekkostrawną z mixem sałat 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 dietę podstawową z mixem sałat 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Szynka krucha 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
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c (bez mleka) 200 ml (<u>SOJ.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c bezglutenowy 200 ml Banan 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Banan 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml
Obiad	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 * 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 glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy z serem biał 300 g (<u>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>) Płatki sermiczki pieczone 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	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 gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 gotowane () 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g	
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g	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	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml
Kolacja	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 cytrynąz/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Miks warzyw na dietę lekkostrawną z mixem sałat 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 dietę podstawową z mixem sałat 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	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 35 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g	
	PN	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Podpłomyki b/c 20 g (<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: 1987.51 kcal; Białko ogółem: 74.08 g; Tłuszcz: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 11.07 g; Węglowodany ogółem: 315.15 g; W tym cukry: 73.39 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 3.44 g;	Wartość energetyczna: 2275.99 kcal; Białko ogółem: 63.96 g; Tłuszcz: 48.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 402.53 g; W tym cukry: 144.08 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 0.99 g;	Wartość energetyczna: 3014.48 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 127.10 g; Kw. tł. nasy.: 46.31 g; Węglowodany ogółem: 385.91 g; W tym cukry: 159.66 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 4.92 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: 1388.35 kcal; Białko ogółem: 26.09 g; Tłuszcz: 9.98 g; Kw. tł. nasy.: 1.13 g; Węglowodany ogółem: 305.95 g; W tym cukry: 47.80 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 2.32 g;	Wartość energetyczna: 1911.42 kcal; Białko ogółem: 58.59 g; Tłuszcz: 28.11 g; Kw. tł. nasy.: 5.03 g; Węglowodany ogółem: 361.78 g; W tym cukry: 67.94 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 336.38 kcal; Białko ogółem: 6.83 g; Tłuszcz: 0.69 g; Kw. tł. nasy.: 0.20 g; Węglowodany ogółem: 76.94 g; W tym cukry: 0.20 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- DSK Hipoalergiczna	BIAŁ- DSK Bezglutenowa	BIAŁ- DSK Wegetariańska	BIAŁ- DSK Półpłynna	BIAŁ- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I	BIAŁ- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz II	BIAŁ- DSK OZT 1 dzień	
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 75 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszlet z soczewicy * 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Miks warzyw na dietę 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	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 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
	II ŚN	Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Galaretko o smaku truskawkowym 200 g Wafle ryżowe 30 g	Galaretko o smaku truskawkowym 200 g Wafle tortowe 25 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	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez jaj) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos zielony* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pieczeń wieprzowa z szynki 90 g Sos zielony* (bez glutenu) 30 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna 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 gotowane puree () 180 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt Chałka 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	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml
	Kolejacja	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 75 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 40 g Miks warzyw na dietę 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 kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miks warzyw na dietę 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	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 35 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	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>)	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	
	Wartość energetyczna: 1842.95 kcal; Białko ogółem: 63.37 g; Tłuszcz: 40.98 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 312.29 g; W tym cukry: 119.73 g; Błonnik pok.: 18.76 g; Sól: 3.62 g;	Wartość energetyczna: 2158.80 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 320.30 g; W tym cukry: 79.02 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 4.57 g;	Wartość energetyczna: 2411.37 kcal; Białko ogółem: 83.77 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 364.82 g; W tym cukry: 80.78 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 3.51 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: 1367.50 kcal; Białko ogółem: 26.09 g; Tłuszcz: 9.74 g; Kw. tł. nasy.: 1.13 g; Węglowodany ogółem: 302.01 g; W tym cukry: 47.80 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 2.32 g;	Wartość energetyczna: 1822.93 kcal; Białko ogółem: 59.40 g; Tłuszcz: 29.34 g; Kw. tł. nasy.: 5.43 g; Węglowodany ogółem: 331.23 g; W tym cukry: 42.06 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 5.74 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK Hipoalergiczna	BIAL- DSK Bezglutenowa	BIAL- DSK Wegetariańska	BIAL- DSK Pólpylna	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz II	BIAL- DSK OZT 1 dzień						
2025-01-01 środa	Śniadanie	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 75 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g Miks warzyw na dietę lekkostrawną 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 o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Miks warzyw na dietę 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>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostrości niejadalnej, 35 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g					
	II ŚN	Mus z jabłek () z/c 100 g Chrupki kukurydziane 20 g	Koktajl wielooowocowy* 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	Chrupki kukurydziane 20 g Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml					
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Sos bazyliowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana 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 gotowane () 180 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Dyńa duszona z olejem* (bez glutenu) 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Dyńa duszona z olejem* 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 z koperkiem gotowane () 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 gotowane () 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g						
PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g	Gruszka 1szt. 150 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c bezglutenowy 200 ml	Gruszka 1szt. 150 g Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 75 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 40 g (<u>MLE</u>) Miks warzyw na dietę 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>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Baton szynkowy z kurcząt 35 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g						
PN	Pieczyczo 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	Pieczyczo 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt						
Wartość energetyczna: 2053.43 kcal; Białko ogółem: 81.69 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 321.03 g; W tym cukry: 82.47 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 4.31 g;		Wartość energetyczna: 2397.56 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 76.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 341.76 g; W tym cukry: 115.15 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 2.25 g;		Wartość energetyczna: 2230.08 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 344.94 g; W tym cukry: 121.25 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 4.38 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: 1358.77 kcal; Białko ogółem: 29.13 g; Tłuszcz: 13.51 g; Kw. tł. nasy.: 2.24 g; Węglowodany ogółem: 293.54 g; W tym cukry: 47.77 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 2.34 g;		Wartość energetyczna: 1636.61 kcal; Białko ogółem: 55.93 g; Tłuszcz: 29.10 g; Kw. tł. nasy.: 4.03 g; Węglowodany ogółem: 294.61 g; W tym cukry: 28.66 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 4.06 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- DSK Hipoalergiczna	BIAŁ- DSK Bezglutenowa	BIAŁ- DSK Wegetariańska	BIAŁ- DSK Półpłynna	BIAŁ- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I	BIAŁ- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz II	BIAŁ- DSK OZT 1 dzień	
2025-01-02 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 75 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Miks warzyw na dietę lekkostrawną salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna z ziarnami 60g 1 szt (GLU PSZ, SEZ, GLU OW.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 35 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g (GLU PSZ, SOJ.)
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 180 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 30 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Gulasz sojowy z warzywami * 230 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 120 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 120 g Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g	
	PD	Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (GLU PSZ)	Jabłko 1 szt. 1 szt	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Wafle tortowe 20 g (GLU PSZ, SOJ.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g (GLU PSZ, SOJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml
Kolejacja	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 75 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Miks warzyw na dietę lekkostrawną salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Miks warzyw na dietę podstawową z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	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	
		Wartość energetyczna: 1793.82 kcal; Białko ogółem: 71.41 g; Tłuszcz: 48.09 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 277.64 g; W tym cukry: 74.45 g; Błonnik pok.: 14.96 g; Sól: 3.10 g;	Wartość energetyczna: 2021.76 kcal; Białko ogółem: 75.28 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 285.55 g; W tym cukry: 72.08 g; Błonnik pok.: 16.23 g; Sól: 1.53 g;	Wartość energetyczna: 2597.29 kcal; Białko ogółem: 114.21 g; Tłuszcz: 85.29 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 344.19 g; W tym cukry: 102.06 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 4.32 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: 1397.05 kcal; Białko ogółem: 28.51 g; Tłuszcz: 12.66 g; Kw. tł. nasy.: 3.46 g; Węglowodany ogółem: 300.29 g; W tym cukry: 70.45 g; Błonnik pok.: 17.79 g; Sól: 2.46 g;	Wartość energetyczna: 1673.20 kcal; Białko ogółem: 57.77 g; Tłuszcz: 30.98 g; Kw. tł. nasy.: 6.39 g; Węglowodany ogółem: 301.03 g; W tym cukry: 44.96 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 4.06 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK Hipoalergiczna	BIAL- DSK Bezglutenowa	BIAL- DSK Wegetariańska	BIAL- DSK Półpłynna	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz II	BIAL- DSK OZT 1 dzień	
2025-01-03 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 cytrynąz/c 250 ml	Platki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 75 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki M. 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miks warzyw na diecie lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Platki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki M. 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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	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
		II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Melon 200 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 15 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)
	Obiad		Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 gotowane () 180 g Ryba gotowana (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</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 gotowane () 180 g Ryba gotowana (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</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 gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 gotowane () 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Koktajl truskawkowy* 250 ml (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Koktajl truskawkowy* 250 ml (<u>MLE.</u>) 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 15 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)
	Kolejca	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Roliada z łopatką wieprzowej 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 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 cytrynąz/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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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	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.grozdz.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g
		PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: 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	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 1726.41 kcal; Białko ogółem: 60.77 g; Tłuszcz: 48.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 272.58 g; W tym cukry: 84.10 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 3.95 g;	Wartość energetyczna: 2244.06 kcal; Białko ogółem: 69.41 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 368.98 g; W tym cukry: 151.10 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 2233.79 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 351.92 g; W tym cukry: 146.55 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 4.81 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: 1352.05 kcal; Białko ogółem: 25.20 g; Tłuszcz: 9.68 g; Kw. tł. nasy.: 1.09 g; Węglowodany ogółem: 298.06 g; W tym cukry: 47.80 g; Błonnik pok.: 18.64 g; Sól: 2.32 g;	Wartość energetyczna: 1626.98 kcal; Białko ogółem: 54.67 g; Tłuszcz: 25.23 g; Kw. tł. nasy.: 4.26 g; Węglowodany ogółem: 301.82 g; W tym cukry: 43.14 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 3.78 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK Hipoalergiczna	BIAL- DSK Bezglutenowa	BIAL- DSK Wegetariańska	BIAL- DSK Półpłynna	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz II	BIAL- DSK OZT 1 dzień	
2025-01-04 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 75 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszlet z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Półdewica Sopotka wieprzowa wedzona parzona z dodatkiem wody 35 g (SOJ, MLE) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Banan 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c bezglutenowy 200 ml Banan 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Banan 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g (GLU PSZ, SOJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml
2025-01-04 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 230 g (SEL.) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Kotlety z brokula* 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Marchew gotowana z olejem () 120 g Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 120 g Ziemniaki gotowane () 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g	Twarożek na słodko 100 g (MLE)	Twarożek na słodko 100 g (MLE) Mus z truskawkę* 60 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 15 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g (GLU PSZ, SOJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml
2025-01-04 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 75 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Miks warzyw na diecie lekkostrawną z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 35 g (SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 1965.39 kcal; Białko ogółem: 78.60 g; Tłuszcz: 39.90 g; Kw. tł. nasy.: 11.00 g; Węglowodany ogółem: 334.24 g; W tym cukry: 113.44 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 3.39 g;	Wartość energetyczna: 2330.31 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 355.93 g; W tym cukry: 135.59 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 2.11 g;	Wartość energetyczna: 2586.52 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 87.73 g; Kw. tł. nasy.: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 369.30 g; W tym cukry: 146.80 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 4.73 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: 1321.89 kcal; Białko ogółem: 28.04 g; Tłuszcz: 9.36 g; Kw. tł. nasy.: 1.11 g; Węglowodany ogółem: 292.79 g; W tym cukry: 47.80 g; Błonnik pok.: 17.42 g; Sól: 2.32 g;	Wartość energetyczna: 1708.11 kcal; Białko ogółem: 53.89 g; Tłuszcz: 22.31 g; Kw. tł. nasy.: 3.73 g; Węglowodany ogółem: 328.53 g; W tym cukry: 66.68 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 4.29 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK Hipoalergiczna	BIAL- DSK Bezglutenowa	BIAL- DSK Wegetariańska	BIAL- DSK Półpłynna	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz I	BIAL- DSK Niskobłonnikowa po uzup. płynów dz II	BIAL- DSK OZT 1 dzień	
2025-01-05 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 cytrynąz/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 40 g Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb żytni staropolski 56 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 dietę 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	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
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Koktajl wielooowocowy* 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	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 25 g(<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml
Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy (bez jaj) 90 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	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka wieprzowa z szynki duszona (bez glutenu) 90 g Sos własny (bez glutenu) 30 ml Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa 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>) Gruszka 1szt. 150 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 gotowane puree () 180 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Ziemniaki gotowane () 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c bezglutenowy 150 ml	Gruszka 1szt. 150 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 15 g	Wafle ryżowe 30 g Wafle tortowe 25 g(<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml
Kolejka	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 cytrynąz/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek ała homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Miks warzyw na dietę lekkostrawną 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek ała homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Miks warzyw na dietę podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Półedwica Sopotcka 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	
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>)	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: 1793.04 kcal; Białko ogółem: 72.46 g; Tłuszcz: 42.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 291.31 g; W tym cukry: 83.60 g; Błonnik pok.: 19.23 g; Sól: 3.72 g;	Wartość energetyczna: 2157.80 kcal; Białko ogółem: 76.67 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 328.30 g; W tym cukry: 109.51 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 2.27 g;	Wartość energetyczna: 2252.99 kcal; Białko ogółem: 66.33 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 360.43 g; W tym cukry: 137.18 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 3.12 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: 1317.69 kcal; Białko ogółem: 27.42 g; Tłuszcz: 9.02 g; Kw. tł. nasy.: 1.18 g; Węglowodany ogółem: 294.17 g; W tym cukry: 47.80 g; Błonnik pok.: 18.94 g; Sól: 2.33 g;	Wartość energetyczna: 1754.84 kcal; Białko ogółem: 60.23 g; Tłuszcz: 27.29 g; Kw. tł. nasy.: 5.42 g; Węglowodany ogółem: 317.48 g; W tym cukry: 28.71 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 4.86 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK OZT 2 dzień	BIAL- DSK OZT 3 dzień	BIAL- DSK OZT 4 dzień	BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa	BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Hipoalergiczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Wysokoenergetyczna	
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	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>)	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ JAJ SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szybkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ JAJ SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 cytrynąz/c 250 ml	Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Czręgorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp. 40 g (<u>SOJ</u> , może zawierać: <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g
	II ŚNI	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) 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	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 20 g	
	Obiad	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 gotowane 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 gotowane () 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>)	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Klopsik wieprzowy/bjaj 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Gołąbek siekany z mięsa wp. 150 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	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>)	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	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Galaretka o smaku truskawkowym 200 g Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
	Kolacja	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>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 cytrynąz/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 cytrynąz/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 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 cytrynąz/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	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 803.14 kcal; Białko ogółem: 32.52 g; Tłuszcz: 9.68 g; Kw. tł. nasy.: 3.99 g; Węglowodany ogółem: 144.96 g; W tym cukry: 41.15 g; Błonnik pok.: 6.13 g; Sól: 0.29 g;	Wartość energetyczna: 1200.20 kcal; Białko ogółem: 23.98 g; Tłuszcz: 10.05 g; Kw. tł. nasy.: 1.95 g; Węglowodany ogółem: 260.01 g; W tym cukry: 26.09 g; Błonnik pok.: 18.08 g; Sól: 1.77 g;	Wartość energetyczna: 1261.64 kcal; Białko ogółem: 65.38 g; Tłuszcz: 11.32 g; Kw. tł. nasy.: 2.52 g; Węglowodany ogółem: 230.72 g; W tym cukry: 20.42 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 2.19 g;	Wartość energetyczna: 1123.39 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 26.93 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 186.16 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 0.46 g;	Wartość energetyczna: 2026.42 kcal; Białko ogółem: 53.88 g; Tłuszcz: 32.82 g; Kw. tł. nasy.: 8.59 g; Węglowodany ogółem: 393.53 g; W tym cukry: 110.36 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2064.63 kcal; Białko ogółem: 71.11 g; Tłuszcz: 38.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.25 g; Węglowodany ogółem: 370.37 g; W tym cukry: 104.29 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 4.32 g;	Wartość energetyczna: 2853.76 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Tłuszcz: 90.55 g; Kw. tł. nasy.: 43.76 g; Węglowodany ogółem: 404.31 g; W tym cukry: 90.43 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 6.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- DSK OZT 2 dzień	BIAL- DSK OZT 3 dzień	BIAL- DSK OZT 4 dzień	BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa	BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Hipoalergiczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Wysokoenergetyczna
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml (GLU PSZ)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tl.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tl.(60%) kubek 10 g Pasta warzywna () 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
	II SN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Mus z jabłek () b/c 200 g Wafle tortowe 25 g (GLU PSZ, SOJ)	Mus z jabłek () b/c 200 g Suchary b/c 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Mus z jabłek () b/c 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Wafle tortowe 25 g (GLU PSZ, SOJ)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek a/la fromage z ziołami 20 g (MLE) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Ziemniaki gotowane () 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 (GLU PSZ)	Dyniowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Ryba pieczona (Dorsz) 50 g (RYB) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 30 ml (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet drobiowy (bez jaj) 50 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB) Surówka z selera i jabłka () 120 g (MLE, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml Wafle tortowe 25 g (GLU PSZ, SOJ)	Mus z jabłek () b/c 150 g	Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Koktajl wielowocowy* 200 ml (MLE)	
	Kolacja	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml (GLU PSZ)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tl.(60%) kubek 10 g Ryba w galarecie (Dorsz) () 35 g (RYB) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Kompot z suszu 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym () 350 ml (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tl.(60%) kubek 10 g Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony czysty () 250 ml (MLE, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba faszerowana (dorsz) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Kompot z suszu 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	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ)	
		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: 1324.89 kcal; Białko ogółem: 27.31 g; Tłuszcz: 10.06 g; Kw. tł. nasy.: 2.51 g; Węglowodany ogółem: 287.85 g; W tym cukry: 27.13 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 2.25 g;	Wartość energetyczna: 1280.56 kcal; Białko ogółem: 66.24 g; Tłuszcz: 11.14 g; Kw. tł. nasy.: 3.04 g; Węglowodany ogółem: 233.76 g; W tym cukry: 20.58 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 2.43 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;	Wartość energetyczna: 1992.51 kcal; Białko ogółem: 56.78 g; Tłuszcz: 31.93 g; Kw. tł. nasy.: 7.46 g; Węglowodany ogółem: 380.18 g; W tym cukry: 101.08 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 4.06 g;	Wartość energetyczna: 1800.02 kcal; Białko ogółem: 40.97 g; Tłuszcz: 30.91 g; Kw. tł. nasy.: 6.90 g; Węglowodany ogółem: 355.65 g; W tym cukry: 117.44 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 3.87 g;	Wartość energetyczna: 3095.98 kcal; Białko ogółem: 116.04 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 509.44 g; W tym cukry: 115.31 g; Błonnik pok.: 42.36 g; Sól: 9.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK OZT 2 dzień	BIAL- DSK OZT 3 dzień	BIAL- DSK OZT 4 dzień	BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa	BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Hipoalergiczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Wysokoenergetyczna	
2024-12-25 środa	Śniadanie	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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 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>)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 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 Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 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 kajzerka 50g 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 osl.niejad 20 g Salatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)
	II ŚN	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	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
	Obiad	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 gotowane 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 gotowane () 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>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 120 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ</u>) Sos koperkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	
	PD	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	Wafle ryżowe 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
	Kolacja	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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 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>)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 owsiane na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU OW</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 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 z sałatą lodową 40 g 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	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		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: 1222.95 kcal; Białko ogółem: 25.04 g; Tłuszcz: 9.90 g; Kw. tł. nasy.: 2.47 g; Węglowodany ogółem: 263.97 g; W tym cukry: 26.68 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 2.03 g;	Wartość energetyczna: 1280.56 kcal; Białko ogółem: 66.24 g; Tłuszcz: 11.14 g; Kw. tł. nasy.: 3.04 g; Węglowodany ogółem: 233.76 g; W tym cukry: 20.58 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 2.43 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;	Wartość energetyczna: 1965.21 kcal; Białko ogółem: 66.03 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 11.01 g; Węglowodany ogółem: 321.40 g; W tym cukry: 105.49 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 4.47 g;	Wartość energetyczna: 1746.83 kcal; Białko ogółem: 56.92 g; Tłuszcz: 42.24 g; Kw. tł. nasy.: 9.84 g; Węglowodany ogółem: 298.12 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 3.52 g;	Wartość energetyczna: 3051.94 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 90.63 g; Kw. tł. nasy.: 37.20 g; Węglowodany ogółem: 469.93 g; W tym cukry: 169.93 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 9.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK OZT 2 dzień	BIAL- DSK OZT 3 dzień	BIAL- DSK OZT 4 dzień	BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa	BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Hipoalergiczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Wysokoenergetyczna	
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 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>)	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 Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 20 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 Rolada z łopatkki wieprzowej 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurczak 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałatka meksykańska 100 g (<u>JAJ, SEL, GOR</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	II SN	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	Budyń o smaku śmietankowym z/c (bez mleka) 200 ml (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 60 g
	Obiad	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 gotowane 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 gotowane () 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>)	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kalaflor gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet wieprzowy (bez jaj) 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Surowka wykwiłna z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Keks 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ</u>)	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Surowka wykwiłna z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Keks 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ</u>)
	PD	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	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	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>)
	Kolejacja	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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 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>)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 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 cytrynąz/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 cytrynąz/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet 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 cytrynąz/c 250 ml
	PN	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	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
	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: 1377.40 kcal; Białko ogółem: 25.53 g; Tłuszcz: 10.86 g; Kw. tł. nasy.: 2.44 g; Węglowodany ogółem: 295.69 g; W tym cukry: 27.13 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 2.24 g;	Wartość energetyczna: 1280.56 kcal; Białko ogółem: 66.24 g; Tłuszcz: 11.14 g; Kw. tł. nasy.: 3.04 g; Węglowodany ogółem: 233.76 g; W tym cukry: 20.58 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 2.43 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;	Wartość energetyczna: 1677.35 kcal; Białko ogółem: 51.11 g; Tłuszcz: 32.21 g; Kw. tł. nasy.: 8.42 g; Węglowodany ogółem: 307.10 g; W tym cukry: 100.83 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 4.09 g;	Wartość energetyczna: 1650.32 kcal; Białko ogółem: 56.32 g; Tłuszcz: 34.82 g; Kw. tł. nasy.: 9.25 g; Węglowodany ogółem: 290.14 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 3275.85 kcal; Białko ogółem: 128.61 g; Tłuszcz: 109.17 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 456.25 g; W tym cukry: 94.67 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 10.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	2024-12-27 piątek	2024-12-27 piątek	2024-12-27 piątek	2024-12-27 piątek	2024-12-27 piątek	2024-12-27 piątek	
	Śniadanie	II SN	Obiad	PD	Kolacja	PN	
	BIAL- DSK OZT 2 dzień	BIAL- DSK OZT 3 dzień	BIAL- DSK OZT 4 dzień	BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa	BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Hipoalergiczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Wysokoenergetyczna
	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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Filet z indyka gotowany 40 g	Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml (<u>GLU PSZ</u>)	Płatki jęczmienne 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	Płatki jęczmienne 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	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb żytni staropolski 112 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 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	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	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 gotowane 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 gotowane () 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>)	Brokułowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet drobiowy b/aj 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet drobiowy b/aj 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Eskalopka z dorsza pieczona 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 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	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko w sosie waniliowym 200 g (<u>MLE</u>)
	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	Filet z indyka gotowany 40 g Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml (<u>GLU PSZ</u>)	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 łopatkki wieprzowej 30 g 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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 20 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 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	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	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>)	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 703.78 kcal; Białko ogółem: 15.39 g; Tłuszcz: 6.06 g; Kw. tł. nasy.: 0.14 g; Węglowodany ogółem: 147.55 g; W tym cukry: 38.79 g; Błonnik pok.: 4.64 g; Sól: 0.18 g;	Wartość energetyczna: 1252.71 kcal; Białko ogółem: 22.20 g; Tłuszcz: 10.85 g; Kw. tł. nasy.: 1.88 g; Węglowodany ogółem: 267.84 g; W tym cukry: 26.09 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 1.76 g;	Wartość energetyczna: 1268.84 kcal; Białko ogółem: 66.20 g; Tłuszcz: 12.20 g; Kw. tł. nasy.: 2.45 g; Węglowodany ogółem: 228.54 g; W tym cukry: 20.42 g; Błonnik pok.: 15.68 g; Sól: 2.18 g;	Wartość energetyczna: 1123.39 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 26.93 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 186.16 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 0.46 g;	Wartość energetyczna: 1611.10 kcal; Białko ogółem: 45.19 g; Tłuszcz: 38.05 g; Kw. tł. nasy.: 8.05 g; Węglowodany ogółem: 278.07 g; W tym cukry: 83.75 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 4.04 g;	Wartość energetyczna: 1683.26 kcal; Białko ogółem: 48.14 g; Tłuszcz: 34.61 g; Kw. tł. nasy.: 7.70 g; Węglowodany ogółem: 301.71 g; W tym cukry: 83.30 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 3.95 g;	Wartość energetyczna: 2479.64 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 377.83 g; W tym cukry: 118.42 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 5.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK OZT 2 dzień	BIAL- DSK OZT 3 dzień	BIAL- DSK OZT 4 dzień	BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa	BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Hipoalergiczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Wysokoenergetyczna	
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml (GLU PSZ)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (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 cytrynąz/c 250 ml	Ryż 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 Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Mus z jabłek () b/c 200 g Wafle tortowe 25 g (GLU PSZ, SOJ)	Mus z jabłek () b/c 200 g Suchary b/c 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Mus z jabłek () b/c 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c (bez mleka) 200 ml	Mus z jabłek () b/c 200 g Wafle ryżowe 30 g	
Obiad	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree () 100 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 (GLU PSZ)	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 30 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet wieprzowy (bez jaj) 50 g (GLU PSZ) Sos ziołowy* 30 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 180 g (GLU PSZ) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Mus z jabłek () b/c 150 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt		
Kolejca	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml (GLU PSZ)	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw ost.niejad 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 200 g (JAJ, MLE, SEL) Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	
	PN	Suchary b/c 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Suchary b/c 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ)	Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)
	Wartość energetyczna: 703.78 kcal; Białko ogółem: 15.39 g; Tłuszcz: 6.06 g; Kw. tł. nasy.: 0.14 g; Węglowodany ogółem: 147.55 g; W tym cukry: 38.79 g; Błonnik pok.: 4.64 g; Sól: 0.18 g;	Wartość energetyczna: 1252.71 kcal; Białko ogółem: 22.20 g; Tłuszcz: 10.85 g; Kw. tł. nasy.: 1.88 g; Węglowodany ogółem: 267.84 g; W tym cukry: 26.09 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 1.76 g;	Wartość energetyczna: 1303.67 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz: 16.58 g; Kw. tł. nasy.: 5.39 g; Węglowodany ogółem: 226.91 g; W tym cukry: 43.07 g; Błonnik pok.: 14.81 g; Sól: 2.34 g;	Wartość energetyczna: 1123.39 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 26.93 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 186.16 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 0.46 g;	Wartość energetyczna: 1575.19 kcal; Białko ogółem: 43.73 g; Tłuszcz: 30.47 g; Kw. tł. nasy.: 7.51 g; Węglowodany ogółem: 290.77 g; W tym cukry: 60.67 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 1627.51 kcal; Białko ogółem: 47.19 g; Tłuszcz: 30.63 g; Kw. tł. nasy.: 7.39 g; Węglowodany ogółem: 298.93 g; W tym cukry: 59.13 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 3.14 g;	Wartość energetyczna: 2735.06 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 430.23 g; W tym cukry: 133.14 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 7.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK OZT 2 dzień	BIAL- DSK OZT 3 dzień	BIAL- DSK OZT 4 dzień	BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa	BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Hipoalergiczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Wysokoenergetyczna	
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	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>)	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 Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 Rolada z łopatki wieprzowej 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 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>)
	II ŚN	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	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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Obiad	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 gotowane 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 gotowane () 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>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet wieprzowy (bez jaj) 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surowka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	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>)	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	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Gruszka 1szt. 150 g Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
	Kolejacja	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>)	Płatki pszenne 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne 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 Szynkowa wieprzowa gotowana 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	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	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Mus z jabłek () b/c 200 g	
	Wartość energetyczna: 703.78 kcal; Białko ogółem: 15.39 g; Tłuszcz: 6.06 g; Kw. tł. nasy.: 0.14 g; Węglowodany ogółem: 147.55 g; W tym cukry: 38.79 g; Błonnik pok.: 4.64 g; Sól: 0.18 g;	Wartość energetyczna: 1252.71 kcal; Białko ogółem: 22.20 g; Tłuszcz: 10.85 g; Kw. tł. nasy.: 1.88 g; Węglowodany ogółem: 267.84 g; W tym cukry: 26.09 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 1.76 g;	Wartość energetyczna: 1268.84 kcal; Białko ogółem: 66.20 g; Tłuszcz: 12.20 g; Kw. tł. nasy.: 2.45 g; Węglowodany ogółem: 228.54 g; W tym cukry: 20.42 g; Błonnik pok.: 15.68 g; Sól: 2.18 g;	Wartość energetyczna: 1123.39 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 26.93 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 186.16 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 0.46 g;	Wartość energetyczna: 1646.91 kcal; Białko ogółem: 47.49 g; Tłuszcz: 35.79 g; Kw. tł. nasy.: 8.39 g; Węglowodany ogółem: 297.07 g; W tym cukry: 81.77 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 4.25 g;	Wartość energetyczna: 1691.79 kcal; Białko ogółem: 49.44 g; Tłuszcz: 39.40 g; Kw. tł. nasy.: 9.33 g; Węglowodany ogółem: 298.55 g; W tym cukry: 82.82 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 3.47 g;	Wartość energetyczna: 2626.95 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 395.39 g; W tym cukry: 81.67 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 7.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- DSK OZT 2 dzień	BIAL- DSK OZT 3 dzień	BIAL- DSK OZT 4 dzień	BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa	BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Hipoalergiczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Wysokoenergetyczna
2024-12-30 poniedziałek	Śniadanie	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>)	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 Szynka dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	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 Szynka wieprzowa gotowana 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</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, GOR, SOJ</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z mixem салат 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml
	II ŚN	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	Budyń o smaku śmietankowym z/c (bez mleka) 200 ml (<u>SOJ</u>)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	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 gotowane 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 gotowane () 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>)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 gotowane () 100 g Pulpet drobiowy (bez jaj) 50 g (<u>GLU PSZ</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 () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Placki serniczki pieczone 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
	PD	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	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
	Kolacja	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>)	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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	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 Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z mixem салат 40 g
	PN	Wafle tortowe 30 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 Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 749.09 kcal; Białko ogółem: 12.79 g; Tłuszcz: 5.99 g; Kw. tł. nasy.: 0.14 g; Węglowodany ogółem: 157.57 g; W tym cukry: 38.79 g; Błonnik pok.: 6.23 g; Sól: 0.18 g;	Wartość energetyczna: 1252.71 kcal; Białko ogółem: 22.20 g; Tłuszcz: 10.85 g; Kw. tł. nasy.: 1.88 g; Węglowodany ogółem: 267.84 g; W tym cukry: 26.09 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 1.76 g;	Wartość energetyczna: 1277.73 kcal; Białko ogółem: 65.40 g; Tłuszcz: 13.12 g; Kw. tł. nasy.: 3.06 g; Węglowodany ogółem: 230.77 g; W tym cukry: 20.42 g; Błonnik pok.: 17.21 g; Sól: 2.20 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;	Wartość energetyczna: 1745.61 kcal; Białko ogółem: 54.71 g; Tłuszcz: 32.93 g; Kw. tł. nasy.: 7.52 g; Węglowodany ogółem: 316.93 g; W tym cukry: 75.49 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 3.86 g;	Wartość energetyczna: 1757.35 kcal; Białko ogółem: 56.12 g; Tłuszcz: 33.73 g; Kw. tł. nasy.: 7.77 g; Węglowodany ogółem: 316.61 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 3.17 g;	Wartość energetyczna: 3152.04 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 114.13 g; Kw. tł. nasy.: 38.92 g; Węglowodany ogółem: 440.17 g; W tym cukry: 168.91 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 6.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK OZT 2 dzień	BIAL- DSK OZT 3 dzień	BIAL- DSK OZT 4 dzień	BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa	BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Hipoalergiczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Wysokoenergetyczna	
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml (GLU PSZ)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tl.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tl.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Mus z jabłek () b/c 200 g Wafle tortowe 25 g (GLU PSZ, SOJ)	Mus z jabłek () b/c 200 g Suchary b/c 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Mus z jabłek () b/c 150 g	Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłek () z/c 100 g	Wafle tortowe 25 g (GLU PSZ, SOJ) Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Miód (25g) 1 szt
	Obiad	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree () 100 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 (GLU PSZ)	Wielowarzynna z zacierką*() (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez jaj) 50 g (GLU PSZ) Sos ziołowy* 30 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez jaj) 50 g (GLU PSZ) Sos ziołowy* 30 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pieczeń wieprzowa z szynki 30 g Sos ziołowy* 30 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka wykwinlna z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Wafle tortowe 25 g (GLU PSZ, SOJ)	Mus z jabłek () b/c 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Mus z jabłek () b/c 200 g Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)		
	Kolejacja	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml (GLU PSZ)	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tl.(60%) kubek 10 g Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tl.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ)	Sok owocowo-warzynowy 0,2L kubek 1 szt		
	Wartość energetyczna: 743.68 kcal; Białko ogółem: 16.69 g; Tłuszcz: 6.80 g; Kw. tł. nasy.: 0.14 g; Węglowodany ogółem: 154.35 g; W tym cukry: 38.79 g; Błonnik pok.: 4.64 g; Sól: 0.18 g;	Wartość energetyczna: 1252.71 kcal; Białko ogółem: 22.20 g; Tłuszcz: 10.85 g; Kw. tł. nasy.: 1.88 g; Węglowodany ogółem: 267.84 g; W tym cukry: 26.09 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 1.76 g;	Wartość energetyczna: 1205.13 kcal; Białko ogółem: 63.62 g; Tłuszcz: 12.52 g; Kw. tł. nasy.: 2.99 g; Węglowodany ogółem: 214.99 g; W tym cukry: 20.42 g; Błonnik pok.: 15.69 g; Sól: 2.19 g;	Wartość energetyczna: 1123.39 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 26.93 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 186.16 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 0.46 g;	Wartość energetyczna: 1819.87 kcal; Białko ogółem: 53.41 g; Tłuszcz: 30.82 g; Kw. tł. nasy.: 8.55 g; Węglowodany ogółem: 340.23 g; W tym cukry: 98.26 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 1795.49 kcal; Białko ogółem: 48.57 g; Tłuszcz: 30.71 g; Kw. tł. nasy.: 8.45 g; Węglowodany ogółem: 336.11 g; W tym cukry: 96.93 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 3.41 g;	Wartość energetyczna: 2676.72 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 411.96 g; W tym cukry: 83.83 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 7.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK OZT 2 dzień	BIAL- DSK OZT 3 dzień	BIAL- DSK OZT 4 dzień	BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa	BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Hipoalergiczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml (GLU PSZ)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyszdra schabowa-wędzonka-wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Mus z jabłek () b/c 200 g Wafle tortowe 25 g (GLU PSZ, SOJ)	Mus z jabłek () b/c 200 g Suchary b/c 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Mus z jabłek () b/c 150 g	Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłek () z/c 100 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Koktajl wielowocowy* 200 ml (MLE) Wafle tortowe 25 g (GLU PSZ, SOJ)
Obiad	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree () 100 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Ziemniaki gotowane () 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 (GLU PSZ)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos bazylowy* 30 ml (GLU PSZ, SEL) Dymia duszona z olejem* 120 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Wafle tortowe 25 g (GLU PSZ, SOJ)	Mus z jabłek () b/c 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Wafle ryżowe 30 g	Gruszka 1szt. 150 g Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)	
Kolacja	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml (GLU PSZ)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szykowna dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek ala homogenizowany o smaku waniliowym 70 g (MLE) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml
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	Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ) Dżem 25 g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 696.58 kcal; Białko ogółem: 14.57 g; Tłuszcz: 5.18 g; Kw. tł. nasy.: 0.21 g; Węglowodany ogółem: 149.73 g; W tym cukry: 38.79 g; Błonnik pok.: 6.16 g; Sól: 0.19 g;	Wartość energetyczna: 1200.20 kcal; Białko ogółem: 23.98 g; Tłuszcz: 10.05 g; Kw. tł. nasy.: 1.95 g; Węglowodany ogółem: 260.01 g; W tym cukry: 26.09 g; Błonnik pok.: 18.08 g; Sól: 1.77 g;	Wartość energetyczna: 1189.04 kcal; Białko ogółem: 63.60 g; Tłuszcz: 10.72 g; Kw. tł. nasy.: 2.45 g; Węglowodany ogółem: 214.94 g; W tym cukry: 20.42 g; Błonnik pok.: 15.68 g; Sól: 2.18 g;	Wartość energetyczna: 1123.39 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 26.93 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 186.16 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 0.46 g;	Wartość energetyczna: 1840.80 kcal; Białko ogółem: 53.53 g; Tłuszcz: 36.20 g; Kw. tł. nasy.: 8.91 g; Węglowodany ogółem: 330.86 g; W tym cukry: 77.67 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 4.06 g;	Wartość energetyczna: 1693.83 kcal; Białko ogółem: 54.04 g; Tłuszcz: 36.38 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 291.52 g; W tym cukry: 68.27 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 3.38 g;	Wartość energetyczna: 2878.94 kcal; Białko ogółem: 122.54 g; Tłuszcz: 88.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.10 g; Węglowodany ogółem: 404.37 g; W tym cukry: 136.53 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 7.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK OZT 2 dzień	BIAL- DSK OZT 3 dzień	BIAL- DSK OZT 4 dzień	BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa	BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Hipoalergiczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Wysokoenergetyczna		
2025-01-02 czwartek	II ŚN	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml (GLU PSZ)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.ost.niejad 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna z ziarnami 60g 1 szt (GLU PSZ, SEZ, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ) Salatka meksykańska z fasolą 150 g (JAJ, SEL, GOR) Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Mus z jabłek () b/c 200 g Wafle tortowe 25 g (GLU PSZ, SOJ)	Mus z jabłek () b/c 200 g Suchary b/c 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Mus z jabłek () b/c 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody.białka.wp 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)		
PD	Obiad	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree () 100 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 (GLU PSZ)	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Klopsik wieprzowy b/jaj 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 30 ml (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Klopsik wieprzowy b/jaj 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 30 ml (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzyny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Wafle tortowe 25 g (GLU PSZ, SOJ)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Wafle tortowe 25 g (GLU PSZ, SOJ)	Mus z jabłek () b/c 150 g	Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (GLU PSZ)	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
PN	Kolacja	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml (GLU PSZ)	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 cytrynąz/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (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 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	
		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Suchary b/c 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	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	Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE)		
		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: 1200.20 kcal; Białko ogółem: 23.98 g; Tłuszcz: 10.05 g; Kw. tł. nasy.: 1.95 g; Węglowodany ogółem: 260.01 g; W tym cukry: 26.09 g; Błonnik pok.: 18.08 g; Sól: 1.77 g;	Wartość energetyczna: 1277.73 kcal; Białko ogółem: 65.40 g; Tłuszcz: 13.12 g; Kw. tł. nasy.: 3.06 g; Węglowodany ogółem: 230.77 g; W tym cukry: 20.42 g; Błonnik pok.: 17.21 g; Sól: 2.20 g;	Wartość energetyczna: 1195.99 kcal; Białko ogółem: 44.84 g; Tłuszcz: 27.53 g; Kw. tł. nasy.: 5.67 g; Węglowodany ogółem: 201.94 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 0.47 g;	Wartość energetyczna: 1705.76 kcal; Białko ogółem: 48.09 g; Tłuszcz: 30.34 g; Kw. tł. nasy.: 7.60 g; Węglowodany ogółem: 315.64 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 1736.97 kcal; Białko ogółem: 53.79 g; Tłuszcz: 31.42 g; Kw. tł. nasy.: 8.21 g; Węglowodany ogółem: 315.57 g; W tym cukry: 74.96 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 3.38 g;	Wartość energetyczna: 2840.99 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 95.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 405.17 g; W tym cukry: 82.56 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 7.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK OZT 2 dzień	BIAL- DSK OZT 3 dzień	BIAL- DSK OZT 4 dzień	BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa	BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Hipoalergiczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Wysokoenergetyczna	
2025-01-03 piątek	Śniadanie	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>)	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 Pyszna schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 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 cytrynąz/c 250 ml
		II ŚN	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 200 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Obiad		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 gotowane 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 gotowane () 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>)	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL, GLU, JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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>SEL, GLU, JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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
		PD	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	Chrupki kukurydziane 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Koktajl truskawkowy* 250 ml (<u>MLE</u>) Biszkopt 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ</u>)
	Kolejca	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	Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml (<u>GLU PSZ</u>)	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 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	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 Rolada z łopatki wieprzowej 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Powidła śliwkowe 50 g Miks warzyw na diecie podstawową 40 g
		PN	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	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 725.76 kcal; Białko ogółem: 15.39 g; Tłuszcz: 5.30 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 156.14 g; W tym cukry: 39.06 g; Błonnik pok.: 6.59 g; Sól: 0.20 g;	Wartość energetyczna: 1200.20 kcal; Białko ogółem: 23.98 g; Tłuszcz: 10.05 g; Kw. tł. nasy.: 1.95 g; Węglowodany ogółem: 260.01 g; W tym cukry: 26.09 g; Błonnik pok.: 18.08 g; Sól: 1.77 g;	Wartość energetyczna: 1318.53 kcal; Białko ogółem: 66.08 g; Tłuszcz: 13.21 g; Kw. tł. nasy.: 3.14 g; Węglowodany ogółem: 238.84 g; W tym cukry: 20.84 g; Błonnik pok.: 16.68 g; Sól: 2.20 g;	Wartość energetyczna: 1230.99 kcal; Białko ogółem: 45.12 g; Tłuszcz: 27.81 g; Kw. tł. nasy.: 5.95 g; Węglowodany ogółem: 210.41 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 0.47 g;	Wartość energetyczna: 1605.22 kcal; Białko ogółem: 45.69 g; Tłuszcz: 33.28 g; Kw. tł. nasy.: 7.98 g; Węglowodany ogółem: 293.89 g; W tym cukry: 86.04 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 3.86 g;	Wartość energetyczna: 1591.07 kcal; Białko ogółem: 58.58 g; Tłuszcz: 36.74 g; Kw. tł. nasy.: 8.69 g; Węglowodany ogółem: 270.89 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 3.27 g;	Wartość energetyczna: 2834.43 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 82.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 452.09 g; W tym cukry: 157.33 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 7.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK OZT 2 dzień	BIAL- DSK OZT 3 dzień	BIAL- DSK OZT 4 dzień	BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa	BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Hipoalergiczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Wysokoenergetyczna	
2025-01-04 sobota	Śniadanie	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>)	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 cytrynąz/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 Schab gotowany 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona (2 szt) 100 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Miks warzyw na diete podstawową z sałatą lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml
		II ŚN	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	Budyń o smaku śmietankowym z/c (bez mleka) 200 ml (<u>SOJ</u>) Banan 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Banan 1szt. 1 szt
2025-01-04 sobota	Obiad	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 gotowane 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 gotowane () 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>)	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 gotowane () 100 g Klopsik drobiowy z udźca (b/ja) 50 g (<u>GLU PSZ, 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>) Ryż na sytko (paraboliczny) 180 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	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	Chrupki kukurydziane 20 g	Mus z jabłek () b/c 150 g Mus z truskawek* 60 g	
2025-01-04 sobota	Kolacja	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>)	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 Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 cytrynąz/c 250 ml	Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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>) Sałatka z makaronu- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Miks warzyw na diete podstawową z sałatą lodową 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)
		PN	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	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
		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: 1204.40 kcal; Białko ogółem: 24.60 g; Tłuszcz: 10.39 g; Kw. tł. nasy.: 1.88 g; Węglowodany ogółem: 258.63 g; W tym cukry: 26.09 g; Błonnik pok.: 16.56 g; Sól: 1.76 g;	Wartość energetyczna: 1265.84 kcal; Białko ogółem: 66.00 g; Tłuszcz: 11.66 g; Kw. tł. nasy.: 2.45 g; Węglowodany ogółem: 229.34 g; W tym cukry: 20.42 g; Błonnik pok.: 15.68 g; Sól: 2.18 g;	Wartość energetyczna: 1123.39 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 26.93 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 186.16 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 0.46 g;	Wartość energetyczna: 1908.78 kcal; Białko ogółem: 71.26 g; Tłuszcz: 33.78 g; Kw. tł. nasy.: 8.87 g; Węglowodany ogółem: 343.28 g; W tym cukry: 102.70 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 4.28 g;	Wartość energetyczna: 1837.91 kcal; Białko ogółem: 53.96 g; Tłuszcz: 29.67 g; Kw. tł. nasy.: 7.53 g; Węglowodany ogółem: 352.01 g; W tym cukry: 116.57 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 3.08 g;	Wartość energetyczna: 3133.50 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 103.09 g; Kw. tł. nasy.: 42.05 g; Węglowodany ogółem: 465.96 g; W tym cukry: 139.93 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 8.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK OZT 2 dzień	BIAL- DSK OZT 3 dzień	BIAL- DSK OZT 4 dzień	BIAL- DSK Papka mięsno-jarzynowa	BIAL- DSK Bezmleczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Hipoalergiczna papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Wysokoenergetyczna	
2025-01-05 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml (GLU PSZ)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędziona wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ) Chleb żytni staropolski 112 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonec niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Mus z jabłek () b/c 200 g Wafle tortowe 25 g (GLU PSZ, SOJ)	Mus z jabłek () b/c 200 g Suchary b/c 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Mus z jabłek () b/c 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)
	Obiad	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Ziemniaki gotowane () 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 (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 30 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet wieprzowy (bez jaj) 50 g (GLU PSZ) Sos własny () 30 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bika wieprzowa z szynki duszona 90 g (GLU PSZ) Sos własny () 30 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Suchary b/c 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml Wafle tortowe 25 g (GLU PSZ, SOJ)	Mus z jabłek () b/c 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Koktajl wielowocowy* 200 ml (MLE) Gruszka 1szt. 150 g		
	Kolejca	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 250 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z indyka gotowany 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miks mięsno-jarzynowy () (DSK) 300 ml (GLU PSZ)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ)	
		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: 1305.97 kcal; Białko ogółem: 26.45 g; Tłuszcz: 10.24 g; Kw. tł. nasy.: 1.99 g; Węglowodany ogółem: 284.81 g; W tym cukry: 26.97 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sól: 2.01 g;	Wartość energetyczna: 1261.64 kcal; Białko ogółem: 65.38 g; Tłuszcz: 11.32 g; Kw. tł. nasy.: 2.52 g; Węglowodany ogółem: 230.72 g; W tym cukry: 20.42 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 2.19 g;	Wartość energetyczna: 1123.39 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 26.93 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 186.16 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 0.46 g;	Wartość energetyczna: 1679.03 kcal; Białko ogółem: 47.02 g; Tłuszcz: 28.59 g; Kw. tł. nasy.: 7.76 g; Węglowodany ogółem: 322.01 g; W tym cukry: 119.86 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 3.73 g;	Wartość energetyczna: 1566.98 kcal; Białko ogółem: 52.03 g; Tłuszcz: 28.42 g; Kw. tł. nasy.: 7.76 g; Węglowodany ogółem: 287.35 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 3.09 g;	Wartość energetyczna: 2644.58 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 389.96 g; W tym cukry: 97.69 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 6.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.tł.	BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona	BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny	
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL,</u>) Chleb bezglutenowy 50g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Filet z indyka gotowany 20g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	
	II SN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5g (<u>MLE,</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Chrupki kukurydziane 20g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 20g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryz na sypko (brązowy) 180g Klopsik drobiowy z udzca 90g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100g (<u>SEL,</u>) Ciukinia pieczona z olejem * 100g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 50g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 30 ml Marchew gotowana z olejem () 120g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100g Klopsik wieprzowy 50g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 120g 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 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Biszkopty 30g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)
	PD	Galarełka o smaku truskawkowym 200g Podplomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Galarełka o smaku truskawkowym 200g			
	Kolacja	Chleb żytni razowy 64g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15g Twarożek z ziołami 70g (<u>MLE,</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryz na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL,</u>) Chleb bezglutenowy 50g Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 70g (<u>MLE,</u>) 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 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 35g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		
PN	Wafle ryżowe 30g					
	Wartość energetyczna: 2134.40 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 308.07 g; W tym cukry: 56.84 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 3.61 g;	Wartość energetyczna: 1932.45 kcal; Białko ogółem: 72.62 g; Tłuszcz: 46.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 309.60 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 1.92 g;	Wartość energetyczna: 2136.35 kcal; Białko ogółem: 74.68 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 356.82 g; W tym cukry: 67.83 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2026.55 kcal; Białko ogółem: 76.48 g; Tłuszcz: 45.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 336.17 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 3.81 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.łł	BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona	BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, ŻYT</u>) Chleb żytni staropolski 50 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 dietę lekkostrawna 40 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Ryz na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb 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 waniliowym 35 g (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	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>) Serek a'la fromage z ziołami 20 g (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	
	Obiad	Dyniowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 50 g (<u>JAJ, RYB</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 30 ml (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 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 gotowane () 100 g Pulpet rybny (Dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 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 gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 50 g (<u>RYB</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g 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 Jabłko 1 szt 1 szt
	PD	Koktajl wielowocowy* 200 ml (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bulka graham-pszenna 70g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Ryba faszerowana (dorsz) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Kompot z suszu b/c 250 ml	Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryz na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba w galarecie (Dorsz) () 35 g (<u>RYB</u>) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 100 g Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryz na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 35 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryz na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Kompot z suszu 250 ml	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2497.49 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 418.06 g; W tym cukry: 100.44 g; Błonnik pok.: 42.82 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1881.94 kcal; Białko ogółem: 49.45 g; Tłuszcz: 40.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 339.12 g; W tym cukry: 114.63 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 2.58 g;	Wartość energetyczna: 2345.63 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 379.04 g; W tym cukry: 107.65 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2524.01 kcal; Białko ogółem: 82.04 g; Tłuszcz: 49.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 450.60 g; W tym cukry: 137.33 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 396.73 kcal; Białko ogółem: 9.14 g; Tłuszcz: 3.15 g; Kw. tł. nasy.: 0.54 g; Węglowodany ogółem: 86.79 g; W tym cukry: 30.81 g; Błonnik pok.: 9.92 g; Sól: 1.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.łł.	BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona	BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny
2024-12-25 środa	<p>Sniadanie</p> <p>Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salátka jarzynowa* 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE)</p>	<p>Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Rolada z łopatkii wieprzowej 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Salátka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL)</p>	<p>Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml Salátka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL)</p>	<p>Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Salátka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL)</p>	
	<p>II ŚN</p> <p>Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym z/c bezglutenowy 200 ml</p>	<p>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml</p>	
<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem (l) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ) Sos koperkowy * 30 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka Coleslaw b/c (l) 100 g (JAJ, MLE, GOR) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por</p>	<p>Rosół z makaronem (bez glutenu) (l) 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 50 g (JAJ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 30 ml (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 120 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Rosół z makaronem (l) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 100 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 30 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Rosół z makaronem (l) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)</p>		
<p>PD</p> <p>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE)</p>	<p>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g</p>			
<p>Kolacja</p> <p>Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Miks warzyw na diecie podstawową z salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>			
<p>PN</p> <p>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt</p>					
	<p>Wartość energetyczna: 2207.53 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 333.38 g; W tym cukry: 105.06 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 7.44 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2226.79 kcal; Białko ogółem: 69.51 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 343.69 g; W tym cukry: 152.10 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 2.86 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2067.27 kcal; Białko ogółem: 73.68 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 322.47 g; W tym cukry: 127.90 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 4.98 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2091.88 kcal; Białko ogółem: 70.35 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 338.71 g; W tym cukry: 144.87 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 4.61 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 542.43 kcal; Białko ogółem: 15.66 g; Tłuszcz: 15.47 g; Kw. tł. nasy.: 4.83 g; Węglowodany ogółem: 87.37 g; W tym cukry: 32.08 g; Błonnik pok.: 6.63 g; Sól: 1.39 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.łł.	BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona	BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny	
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, ŻYT</u>) Chleb żytni staropolski 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) 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>) Chleb bezglutenowy 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 20 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</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>)		
		Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 60 g				
	II ŚN					
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Surówka wykwitna z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Keks 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 50 g (<u>JAJ</u>) Sos własny (bez glutenu) 30 ml Kalaflor gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kalaflor gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Keks 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</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	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>)	
	Kolejacja	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, 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 jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Płatki jęczminne 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 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 cytrynąz/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>)		
		Wartość energetyczna: 2461.99 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 352.29 g; W tym cukry: 56.55 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 1577.62 kcal; Białko ogółem: 62.14 g; Tłuszcz: 43.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 240.95 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 17.11 g; Sól: 1.41 g;	Wartość energetyczna: 1985.18 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 307.74 g; W tym cukry: 74.49 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2009.68 kcal; Białko ogółem: 79.67 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 310.39 g; W tym cukry: 75.34 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 394.49 kcal; Białko ogółem: 9.71 g; Tłuszcz: 4.17 g; Kw. tł. nasy.: 0.62 g; Węglowodany ogółem: 89.59 g; W tym cukry: 25.18 g; Błonnik pok.: 5.84 g; Sól: 1.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.łł	BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona	BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 64 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 salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Płatki jęczmienne 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>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	
	II SN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, 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>) Pasta z brokula * 20 g Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>) Biszkopcy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	
	Obiad	Brokulowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokulowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 50 g (<u>JAJ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokulowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokulowa 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	Jabłko w sosie wanilinowym 200 g (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko w sosie wanilinowym 200 g (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Chleb żytni razowy 64 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 salata lodową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąb/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 cytrynąz/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 pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	
	PN	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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>)		
		Wartość energetyczna: 1763.05 kcal; Białko ogółem: 77.99 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 258.55 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 3.60 g;	Wartość energetyczna: 1735.53 kcal; Białko ogółem: 53.94 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 270.19 g; W tym cukry: 93.08 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sól: 2.02 g;	Wartość energetyczna: 2094.30 kcal; Białko ogółem: 70.82 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 326.09 g; W tym cukry: 97.58 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 1915.15 kcal; Białko ogółem: 67.02 g; Tłuszcz: 54.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 307.45 g; W tym cukry: 102.39 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 4.47 g;	Wartość energetyczna: 291.40 kcal; Białko ogółem: 7.76 g; Tłuszcz: 2.29 g; Kw. tł. nasy.: 0.36 g; Węglowodany ogółem: 62.69 g; W tym cukry: 14.20 g; Błonnik pok.: 5.87 g; Sól: 1.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.ł.	BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona	BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Chleb żytni razowy 64 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 z/c 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>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c bezglutenowy 200 ml Wafle ryżowe 30 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		
	Obiad	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>) Marchew gotowana 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 gotowane () 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 50 g (<u>JAJ</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 30 ml (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 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	Banan 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolejca	Chleb żytni razowy 64 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, SOZ</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>) Filet z kurczaka gotowany 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron 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 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		
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		
		Wartość energetyczna: 2298.78 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 357.85 g; W tym cukry: 114.10 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1962.97 kcal; Białko ogółem: 57.93 g; Tłuszcz: 45.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 339.42 g; W tym cukry: 115.18 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 1.68 g;	Wartość energetyczna: 2140.69 kcal; Białko ogółem: 74.19 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 347.68 g; W tym cukry: 132.55 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 1984.16 kcal; Białko ogółem: 64.55 g; Tłuszcz: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 331.68 g; W tym cukry: 119.05 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 4.39 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.łł.	BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona	BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny	
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g Miks warzyw na diecie podstawową z salata 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>) Rolada z łopatkii wieprzowej 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c bezglutenowy 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 50 g (<u>JAJ.</u>) Sos własny (bez glutenu) 30 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 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	Mandarynka 1 szt Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mandarynka 1 szt	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb żytni razowy 64 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 salata 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 PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 35 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne 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>) Twarożek 35 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	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	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 1898.11 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 276.63 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 1682.15 kcal; Białko ogółem: 48.05 g; Tłuszcz: 48.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 270.01 g; W tym cukry: 85.64 g; Błonnik pok.: 18.47 g; Sól: 1.73 g;	Wartość energetyczna: 2027.06 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 293.21 g; W tym cukry: 82.01 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 1713.71 kcal; Białko ogółem: 60.84 g; Tłuszcz: 42.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 278.17 g; W tym cukry: 82.71 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sól: 3.94 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.łł	BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona	BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny
2024-12-30 poniedziałek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 64 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, SO2,</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z mixem sałat 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 (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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>) 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	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, SO2,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	
	II ŚNI	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c bezglutenowy 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos jarzynowy* 30 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>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 50 g (<u>JAJ,</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 30 ml (<u>SEL,</u>) Dymna 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 gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dymna 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	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	Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Miks warzyw na diecie podstawową z mixem sałat 40 g	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 35 g (<u>MLE</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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)		
PN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, 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: 2112.56 kcal; Białko ogółem: 83.57 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 343.82 g; W tym cukry: 102.23 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 1823.62 kcal; Białko ogółem: 53.04 g; Tłuszcz: 39.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 319.41 g; W tym cukry: 101.27 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 1.89 g;	Wartość energetyczna: 2158.08 kcal; Białko ogółem: 75.72 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 354.40 g; W tym cukry: 115.60 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 2017.03 kcal; Białko ogółem: 66.42 g; Tłuszcz: 47.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 341.95 g; W tym cukry: 102.24 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 4.50 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.łl.	BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona	BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny	
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Płatki jęczmienne 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>) Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Płatki jęczmienne 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>) Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml		
	II ŚN	Masłanka 200 ml (<u>MLE</u>) Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Galaretko o smaku truskawkowym 200 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g	Galaretko o smaku truskawkowym 200 g Wafle tortowe 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)		
	Obiad	Wielowarzynna z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pieczeń wieprzowa z szynki 90 g Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z pomidorów i szczypiorku z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 50 g (<u>JAJ.</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 30 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna 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 Banan 1szt. 1 szt		
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Masłanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
	Kolejacja	Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</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>) Szynka wieprzowa gotowana 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Makaron 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml			
PN	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>)				
		Wartość energetyczna: 2032.53 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 289.65 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 1853.06 kcal; Białko ogółem: 67.11 g; Tłuszcz: 43.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 302.95 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 1.81 g;	Wartość energetyczna: 2145.85 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 344.65 g; W tym cukry: 72.03 g; Błonnik pok.: 18.74 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 1938.79 kcal; Białko ogółem: 58.46 g; Tłuszcz: 40.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 340.86 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 19.08 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 501.76 kcal; Białko ogółem: 10.35 g; Tłuszcz: 3.14 g; Kw. tł. nasy.: 0.66 g; Węglowodany ogółem: 112.70 g; W tym cukry: 52.50 g; Błonnik pok.: 9.31 g; Sól: 1.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.łł.	BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona	BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny	
2025-01-01 środa	Śniadanie	Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Młeks warzyw na diecie podstawowa 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 60 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II ŚN	Koktajl wielooowocowy* 200 ml (<u>MLE</u>)				
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/ś 150 g Sos bazyliowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 50 g (<u>JAJ</u>) Sos bazyliowy (bez glutenu)* 30 ml (<u>SEL</u>) Dymia duszona z olejem* (bez glutenu) 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dymia duszona z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ</u>) 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 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Masłanka 200 ml (<u>MLE</u>) 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>)	
	Kolacja	Chleb żytni razowy 64 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>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 60 g 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	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		
	PN	Pieczewo 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	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2148.92 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 68.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 288.95 g; W tym cukry: 74.83 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1835.02 kcal; Białko ogółem: 64.06 g; Tłuszcz: 49.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 289.03 g; W tym cukry: 78.68 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 1.72 g;	Wartość energetyczna: 2211.30 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 59.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; W tym cukry: 131.25 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 1977.25 kcal; Białko ogółem: 78.35 g; Tłuszcz: 50.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 313.50 g; W tym cukry: 113.05 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 4.50 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.łł	BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona	BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny	
2025-01-02 czwartek	Sniadanie	Chleb żytni razowy 64 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 salata 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>) 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, S02.</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>) 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, 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>)	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>)	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
Obiad	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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi 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 gotowane () 100 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 50 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa 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 Chrupki kukurydziane 20 g		
	PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
Kolacja	Chleb żytni razowy 64 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 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% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	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			
	PN	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2080.06 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 285.75 g; W tym cukry: 71.65 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 1684.07 kcal; Białko ogółem: 57.43 g; Tłuszcz: 44.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 269.23 g; W tym cukry: 72.11 g; Błonnik pok.: 18.28 g; Sól: 1.55 g;	Wartość energetyczna: 2140.02 kcal; Białko ogółem: 78.43 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 342.90 g; W tym cukry: 106.67 g; Błonnik pok.: 14.45 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 1998.97 kcal; Białko ogółem: 69.13 g; Tłuszcz: 52.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 330.45 g; W tym cukry: 93.31 g; Błonnik pok.: 15.27 g; Sól: 4.44 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.łl.	BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona	BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny
2025-01-03 piątek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni staropolski 56 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	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 60 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, MLE</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) 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>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c bez glutenu 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba gotowana (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</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 gotowane () 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 gotowane () 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>) 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>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Koktajl truskawkowy* 250 ml (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Kolejca	Chleb żytni razowy 64 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 60 g 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>) Bulka 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza jaglana 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>) Serek a'la homogenizowany 35 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2309.27 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 362.49 g; W tym cukry: 122.98 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 1918.34 kcal; Białko ogółem: 55.17 g; Tłuszcz: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 315.16 g; W tym cukry: 119.00 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 2.15 g;	Wartość energetyczna: 2135.40 kcal; Białko ogółem: 75.77 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 334.57 g; W tym cukry: 115.18 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 1996.24 kcal; Białko ogółem: 64.43 g; Tłuszcz: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 334.44 g; W tym cukry: 126.69 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 3.77 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.łl.	BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona	BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny
Śniadanie	Chleb żytni razowy 64 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 60 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-kielbasa 50 g wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 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% 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	
II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Banan 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c bezglutenowy 200 ml Banan 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt		
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sytko (paraboliczny) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 gotowane () 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
PD	Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 60 g		
Kolacja	Chleb żytni razowy 64 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 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 60 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Rolada z topatki wieprzowej 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	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, SÓZ.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)		
PN	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	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2166.79 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 337.89 g; W tym cukry: 107.85 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2002.75 kcal; Białko ogółem: 55.21 g; Tłuszcz: 45.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 352.44 g; W tym cukry: 125.94 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 1.94 g;	Wartość energetyczna: 2370.61 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 356.68 g; W tym cukry: 159.20 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2145.53 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 51.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 344.63 g; W tym cukry: 145.84 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 4.80 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- DSK o kontrolowanej zaw.kw.łl.	BIAL- DSK Bezglutenowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Bogatobiałkowa papka/Rozdrobniona	BIAL- DSK Papkowata lekkostrawna/Rozdrobniona	BIAL- DSK Dzienny oddział psychiatryczny	
2025-01-05 niedziela	Śniadanie	Chleb żytni razowy 64 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miks warzyw na diecie podstawową 40 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 60 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	
	II ŚN	Chleb żytni razowy 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Koktajl wieloowocowy* 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Koktajl wieloowocowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl wieloowocowy* 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 90 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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	Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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	Kalafiorowa 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	Koktajl wieloowocowy* 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c bezglutenowy 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	Kolejną	Chleb żytni razowy 64 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 60 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 35 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 35 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		
	PN	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: 1941.91 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 275.94 g; W tym cukry: 42.29 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1810.03 kcal; Białko ogółem: 53.01 g; Tłuszcz: 42.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 311.36 g; W tym cukry: 96.27 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 1.67 g;	Wartość energetyczna: 2001.49 kcal; Białko ogółem: 70.28 g; Tłuszcz: 46.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 337.51 g; W tym cukry: 118.24 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 1816.09 kcal; Białko ogółem: 58.73 g; Tłuszcz: 40.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 318.79 g; W tym cukry: 118.44 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 294.96 kcal; Białko ogółem: 7.90 g; Tłuszcz: 2.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.41 g; Węglowodany ogółem: 63.07 g; W tym cukry: 14.08 g; Błonnik pok.: 5.81 g; Sól: 1.33 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,