

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-07-22 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Arbuz 100 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Platki kukurydziane na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN				Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 130 g Kotlet z jaj-pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Arbuz 100 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Arbuz 100 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Arbuz 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g	
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2393.77 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 346.45 g; W tym cukry: 100.33 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2397.74 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 74.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 347.32 g; W tym cukry: 100.55 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2316.65 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 351.48 g; W tym cukry: 106.96 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 1803.23 kcal; Białko ogółem: 75.39 g; Tłuszcz: 45.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 283.54 g; W tym cukry: 118.69 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2516.50 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 386.52 g; W tym cukry: 129.42 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2285.65 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 322.06 g; W tym cukry: 77.85 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sól: 9.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-07-23 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN					Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (MLE)	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE) Nektarynka 100 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 130 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Dynia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Kalarepa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 50 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Kalarepa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2505.23 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 377.50 g; W tym cukry: 101.65 g; Błonnik pok.: 37.99 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2493.17 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 377.68 g; W tym cukry: 103.25 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2435.65 kcal; Białko ogółem: 108.37 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 386.03 g; W tym cukry: 100.47 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2091.66 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 39.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 357.18 g; W tym cukry: 154.52 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 2.74 g;	Wartość energetyczna: 2827.25 kcal; Białko ogółem: 119.13 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 462.33 g; W tym cukry: 166.12 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2463.29 kcal; Białko ogółem: 140.37 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 322.43 g; W tym cukry: 73.31 g; Błonnik pok.: 39.79 g; Sól: 6.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-07-24 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Brzoskwinia 100 g		Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Brzoskwinia 100 g	Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)					Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet mielony drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 130 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Brzoskwinia 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2736.83 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; Tłuszcz: 100.45 g; Kw. tł. nasy.: 40.98 g; Węglowodany ogółem: 360.54 g; W tym cukry: 92.18 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2486.99 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 83.85 g; Kw. tł. nasy.: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 337.38 g; W tym cukry: 94.23 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2162.66 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; W tym cukry: 91.36 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 1718.76 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 40.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 260.50 g; W tym cukry: 103.83 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2364.06 kcal; Białko ogółem: 109.80 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 363.63 g; W tym cukry: 116.36 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2527.64 kcal; Białko ogółem: 135.64 g; Tłuszcz: 87.09 g; Kw. tł. nasy.: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 318.46 g; W tym cukry: 76.17 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 8.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-07-25 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 100 g	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)					
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Leczo z drobiem 300 g Sałata zielona z jogurtem 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gołąbek siekany z mięsa wp 300 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona z jogurtem 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Leczo z drobiem 300 g Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z drobiem 200 g Ryż na sypko (paraboliczny) 130 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Sałata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Jabłko 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z drobiem 300 g Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Jabłko 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem 300 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sałata zielona z jogurtem 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g
	Kolacja	Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g		Makaron z serem 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Makaron z serem 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 100 g
	PN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE,</u>)					Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2421.34 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 389.58 g; W tym cukry: 142.28 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2531.08 kcal; Białko ogółem: 122.27 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 363.01 g; W tym cukry: 140.05 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2398.06 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 46.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 398.33 g; W tym cukry: 131.09 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 1914.74 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 34.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 321.18 g; W tym cukry: 152.62 g; Błonnik pok.: 16.24 g; Sól: 3.06 g;	Wartość energetyczna: 2563.11 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 49.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 423.85 g; W tym cukry: 166.95 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 2375.18 kcal; Białko ogółem: 120.07 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 346.54 g; W tym cukry: 93.06 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 8.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-07-26 piątek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN				Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)		Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szczynek gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem ()-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szczynek gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szczynek gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 130 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Nektarynka 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					
		Wartość energetyczna: 2596.97 kcal; Białko ogółem: 125.79 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 355.07 g; W tym cukry: 122.46 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2511.85 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 346.70 g; W tym cukry: 122.72 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2350.10 kcal; Białko ogółem: 125.66 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 332.28 g; W tym cukry: 111.34 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 1834.91 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 44.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 264.73 g; W tym cukry: 126.87 g; Błonnik pok.: 18.36 g; Sól: 3.54 g;	Wartość energetyczna: 2529.86 kcal; Białko ogółem: 130.30 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 365.62 g; W tym cukry: 139.62 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2221.71 kcal; Białko ogółem: 135.30 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 277.87 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 6.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-07-27 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 30 g (<u>SEL</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, p arzona 120 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 30 g (<u>SEL</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, p arzona 120 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rzodkiewka 80 g Arbuz 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</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>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL</u>) Roszponka 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN				Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jagłana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sypko 130 g Potrawka drobiowa () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Arbuz 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Arbuz 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Arbuz 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет vegetarianiński () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет vegetarianiński () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет vegetarianiński () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет vegetarianiński () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет vegetarianiński () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет vegetarianiński () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2798.62 kcal; Białko ogółem: 115.64 g; Tłuszcz: 101.47 g; Kw. tł. nasy.: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 378.40 g; W tym cukry: 77.76 g; Błonnik pok.: 42.63 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2785.02 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 106.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.23 g; Węglowodany ogółem: 372.00 g; W tym cukry: 78.62 g; Błonnik pok.: 41.95 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2007.47 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 313.45 g; W tym cukry: 72.32 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 1726.08 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 41.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 265.05 g; W tym cukry: 76.88 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2286.97 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 355.45 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2149.22 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 305.37 g; W tym cukry: 63.13 g; Błonnik pok.: 45.15 g; Sól: 9.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-07-28 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Papryka świeża 100 g Brzoskwinia 100 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Papryka świeża 100 g Brzoskwinia 100 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z siemieniem i natką pietruszki 60 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g	Kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek z siemieniem i natką pietruszki 30 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z siemieniem i natką pietruszki 60 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g (JAJ, MLE, GOR) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka Colesław () 150 g (JAJ, MLE, GOR) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 130 g Udko pieczone 1 szt. 105 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Brzoskwinia 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2632.22 kcal; Białko ogółem: 141.32 g; Tłuszcz: 98.71 g; Kw. tł. nasy.: 39.36 g; Węglowodany ogółem: 309.16 g; W tym cukry: 82.94 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2362.99 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 334.76 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2546.01 kcal; Białko ogółem: 140.14 g; Tłuszcz: 92.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 300.00 g; W tym cukry: 74.06 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 1723.05 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 220.31 g; W tym cukry: 67.32 g; Błonnik pok.: 16.72 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2673.51 kcal; Białko ogółem: 145.54 g; Tłuszcz: 94.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 321.00 g; W tym cukry: 82.31 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2431.01 kcal; Białko ogółem: 147.19 g; Tłuszcz: 93.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 267.80 g; W tym cukry: 56.75 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 7.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-07-29 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN				Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (MLE) Jabłko 150 g		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE) Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 150 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 250 g (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 150 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g (JAJ, MLE, GOR.)
	Kolacja	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g			Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 150 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 100 g
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE)					
		Wartość energetyczna: 2402.55 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 73.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 337.67 g; W tym cukry: 118.11 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2525.56 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 361.77 g; W tym cukry: 126.07 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2271.12 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 58.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 345.92 g; W tym cukry: 112.02 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2263.44 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 355.98 g; W tym cukry: 175.42 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2667.45 kcal; Białko ogółem: 116.98 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 423.54 g; W tym cukry: 181.92 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2566.88 kcal; Białko ogółem: 129.88 g; Tłuszcz: 89.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 326.12 g; W tym cukry: 103.05 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 7.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-07-30 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek świeży 80 g Banan 150 g	400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) 15 g (<u>MLE.</u>) 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 30 g (<u>MLE.</u>) 10 g 250 ml 80 g 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Pieczarkowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet drobiowy panierowany z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 130 g Klopsik drobiowy z indyka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z brzoskwiń 100 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Klopsik drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z brzoskwiń 100 g	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Klopsik drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Melon 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2625.20 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 98.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 343.78 g; W tym cukry: 100.29 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2493.65 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 91.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 331.52 g; W tym cukry: 99.74 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2269.08 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 351.57 g; W tym cukry: 99.32 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 1573.10 kcal; Białko ogółem: 70.75 g; Tłuszcz: 38.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 244.15 g; W tym cukry: 65.65 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 2289.77 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 346.90 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2304.30 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 285.32 g; W tym cukry: 62.09 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 10.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-07-31 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Nektarynka 100 g Pomidor 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Nektarynka 100 g	Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE.</u>) Nektarynka 100 g					Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
2024-07-31 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Salatka owocowa 200 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Salatka owocowa 200 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Nektarynka 100 g
	Kolacja	Rzodkiewka 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Rzodkiewka 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Rzodkiewka 80 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)						
		Wartość energetyczna: 2478.06 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 352.95 g; W tym cukry: 98.58 g; Błonnik pok.: 47.56 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2622.19 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 86.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 364.40 g; W tym cukry: 94.47 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2369.27 kcal; Białko ogółem: 108.37 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 359.00 g; W tym cukry: 93.31 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2042.69 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 46.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 328.50 g; W tym cukry: 123.32 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2826.90 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 444.02 g; W tym cukry: 141.24 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2338.63 kcal; Białko ogółem: 115.24 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 366.73 g; W tym cukry: 84.06 g; Błonnik pok.: 52.08 g; Sól: 9.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Podstawowa zest I		BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-08-01 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Arbuz 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Arbuz 100 g	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE,</u>)	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kalańiorowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Arbuz 100 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Arbuz 100 g
	Kolacja	Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g		Risotto z mięs drob i warzywami () 150 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PN	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Wartość energetyczna: 2483.13 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 378.95 g; W tym cukry: 117.56 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2464.85 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 79.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 361.51 g; W tym cukry: 118.21 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2248.93 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 353.84 g; W tym cukry: 112.65 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 2020.36 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 42.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 335.19 g; W tym cukry: 165.51 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 3.46 g;	Wartość energetyczna: 2640.53 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 430.13 g; W tym cukry: 178.30 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2554.32 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 375.30 g; W tym cukry: 116.58 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 5.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-08-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty kostka 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN					Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Melon 100 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 130 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasztet z soczewicy () 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2636.95 kcal; Białko ogółem: 119.42 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 379.78 g; W tym cukry: 130.32 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2384.30 kcal; Białko ogółem: 118.93 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 356.69 g; W tym cukry: 129.91 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2369.40 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 359.56 g; W tym cukry: 121.60 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 1788.56 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 36.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 285.41 g; W tym cukry: 134.69 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 3.45 g;	Wartość energetyczna: 2557.25 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 393.27 g; W tym cukry: 150.34 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2501.10 kcal; Białko ogółem: 141.75 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 329.16 g; W tym cukry: 83.80 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sól: 6.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-08-03 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Pasztet z ciecierzycy () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasztet z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN				Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Brzoskwinia 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Brzoskwinia 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Brzoskwinia 100 g
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)					Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2586.38 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 109.23 g; Kw. tł. nasy.: 42.06 g; Węglowodany ogółem: 312.83 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2476.65 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 100.30 g; Kw. tł. nasy.: 41.25 g; Węglowodany ogółem: 315.00 g; W tym cukry: 70.08 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 1951.29 kcal; Białko ogółem: 82.97 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 306.86 g; W tym cukry: 73.65 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 1588.69 kcal; Białko ogółem: 71.58 g; Tłuszcz: 37.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 247.01 g; W tym cukry: 89.97 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2138.19 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 338.61 g; W tym cukry: 94.09 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2279.20 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 311.76 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sól: 9.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-08-04 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Jabłko 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
	Obiad	Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 90 g (GLU, PSZ, JAJ.) Mizeria 150 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Mizeria 150 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 250 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 130 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Mizeria 200 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)					Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2282.23 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 316.48 g; W tym cukry: 90.85 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2094.99 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 299.67 g; W tym cukry: 88.44 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2081.11 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 50.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 306.18 g; W tym cukry: 89.25 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 1646.90 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 36.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 248.31 g; W tym cukry: 110.71 g; Błonnik pok.: 16.81 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2283.25 kcal; Białko ogółem: 114.54 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 348.91 g; W tym cukry: 123.64 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2264.58 kcal; Białko ogółem: 138.89 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 36.90 g; Węglowodany ogółem: 272.33 g; W tym cukry: 64.29 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 9.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-07-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>) Arbuz 100 g				
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka z pęczaku, ciecioroki, ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z pęczaku, ciecioroki, ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z pęczaku, ciecioroki, ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z pęczaku, ciecioroki, ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g	
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2956.30 kcal; Białko ogółem: 127.00 g; Tłuszcz: 80.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 440.91 g; W tym cukry: 134.25 g; Błonnik pok.: 44.44 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2567.35 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 365.14 g; W tym cukry: 89.48 g; Błonnik pok.: 46.72 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2674.67 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 90.33 g; Kw. tł. nasy.: 38.27 g; Węglowodany ogółem: 372.23 g; W tym cukry: 90.11 g; Błonnik pok.: 47.42 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2745.77 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 92.27 g; Kw. tł. nasy.: 39.32 g; Węglowodany ogółem: 382.40 g; W tym cukry: 94.27 g; Błonnik pok.: 48.16 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2825.77 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 93.31 g; Kw. tł. nasy.: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 397.69 g; W tym cukry: 96.79 g; Błonnik pok.: 49.35 g; Sól: 8.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-07-23 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE</u>)				
	Obiad	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g	
	Kolacja	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Kalarepa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Kalarepa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Kalarepa 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Kalarepa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 3133.15 kcal; Białko ogółem: 133.07 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 506.48 g; W tym cukry: 183.16 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2658.97 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 408.66 g; W tym cukry: 133.39 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2796.05 kcal; Białko ogółem: 116.64 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 420.78 g; W tym cukry: 134.42 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2888.34 kcal; Białko ogółem: 121.00 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 435.44 g; W tym cukry: 138.54 g; Błonnik pok.: 40.16 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 3056.51 kcal; Białko ogółem: 134.61 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 453.94 g; W tym cukry: 141.11 g; Błonnik pok.: 41.66 g; Sól: 5.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-07-24 środa	Śniadanie Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				
	Obiad Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizéria 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizéria 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Brzoskwinia 100 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizéria 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Brzoskwinia 100 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizéria 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Brzoskwinia 100 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	
	Kolacja Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2959.98 kcal; Białko ogółem: 133.30 g; Tłuszcz: 86.24 g; Kw. tł. nasy.: 39.96 g; Węglowodany ogółem: 427.39 g; W tym cukry: 134.08 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2616.87 kcal; Białko ogółem: 117.83 g; Tłuszcz: 91.86 g; Kw. tł. nasy.: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 347.81 g; W tym cukry: 81.94 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2736.93 kcal; Białko ogółem: 119.07 g; Tłuszcz: 100.38 g; Kw. tł. nasy.: 44.80 g; Węglowodany ogółem: 357.93 g; W tym cukry: 82.71 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2831.29 kcal; Białko ogółem: 123.68 g; Tłuszcz: 102.76 g; Kw. tł. nasy.: 45.92 g; Węglowodany ogółem: 372.08 g; W tym cukry: 86.89 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2993.83 kcal; Białko ogółem: 133.28 g; Tłuszcz: 105.13 g; Kw. tł. nasy.: 46.57 g; Węglowodany ogółem: 398.22 g; W tym cukry: 97.93 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 8.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-07-25 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem 300 g Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sałata zielona z jogurtem 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 200 g (<u>JAJ,</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem 300 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sałata zielona z jogurtem 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 200 g (<u>JAJ,</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem 300 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sałata zielona z jogurtem 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 200 g (<u>JAJ,</u>)		Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem 300 g Ryż na sypko (brązowy) 250 g Sałata zielona z jogurtem 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 200 g (<u>JAJ,</u>)	
	Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 100 g	Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 100 g				
	PN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE,</u>)					
	Wartość energetyczna: 2981.32 kcal; Białko ogółem: 136.04 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 455.74 g; W tym cukry: 171.64 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2458.94 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 354.03 g; W tym cukry: 116.33 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2554.76 kcal; Białko ogółem: 118.21 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 366.08 g; W tym cukry: 116.87 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2635.06 kcal; Białko ogółem: 122.28 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 377.85 g; W tym cukry: 120.98 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2751.76 kcal; Białko ogółem: 125.75 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 398.53 g; W tym cukry: 123.20 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 7.06 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Onkologiczna		BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-07-26 piątek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)				
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>)	
	Kolacja	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Wartość energetyczna: 2858.08 kcal; Białko ogółem: 147.85 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 408.84 g; W tym cukry: 157.13 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2491.40 kcal; Białko ogółem: 129.98 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 330.64 g; W tym cukry: 108.28 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2599.66 kcal; Białko ogółem: 131.10 g; Tłuszcz: 87.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 337.77 g; W tym cukry: 108.90 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2693.71 kcal; Białko ogółem: 135.32 g; Tłuszcz: 89.06 g; Kw. tł. nasy.: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 353.18 g; W tym cukry: 113.03 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2838.83 kcal; Białko ogółem: 148.08 g; Tłuszcz: 92.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.87 g; Węglowodany ogółem: 368.71 g; W tym cukry: 115.52 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 6.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-07-27 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</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>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL</u>) Rozszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Rozszponka 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Rozszponka 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)				
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Arbuz 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Arbuz 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Arbuz 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Arbuz 100 g
	Kolacja	Ryż na mleku 400 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
		Wartość energetyczna: 2772.22 kcal; Białko ogółem: 119.05 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 422.66 g; W tym cukry: 89.67 g; Błonnik pok.: 40.78 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2496.62 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 368.77 g; W tym cukry: 63.14 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2624.78 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 380.22 g; W tym cukry: 63.80 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2647.58 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 80.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 384.97 g; W tym cukry: 63.83 g; Błonnik pok.: 41.48 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2805.24 kcal; Białko ogółem: 127.88 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 404.35 g; W tym cukry: 65.12 g; Błonnik pok.: 43.34 g; Sól: 10.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-07-28 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)				
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g (JAJ, MLE, GOR,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g (JAJ, MLE, GOR,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ,) Brzoskwinia 100 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g (JAJ, MLE, GOR,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ,) Brzoskwinia 100 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g (JAJ, MLE, GOR,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ,) Brzoskwinia 100 g	
	Kolacja	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,wędzony, 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g				
		Wartość energetyczna: 2907.13 kcal; Białko ogółem: 159.96 g; Tłuszcz: 100.93 g; Kw. tł. nasy.: 39.35 g; Węglowodany ogółem: 353.26 g; W tym cukry: 101.73 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2573.73 kcal; Białko ogółem: 141.52 g; Tłuszcz: 105.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.44 g; Węglowodany ogółem: 281.35 g; W tym cukry: 51.75 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2712.30 kcal; Białko ogółem: 144.21 g; Tłuszcz: 114.55 g; Kw. tł. nasy.: 44.09 g; Węglowodany ogółem: 293.72 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2781.98 kcal; Białko ogółem: 147.87 g; Tłuszcz: 116.47 g; Kw. tł. nasy.: 45.15 g; Węglowodany ogółem: 303.26 g; W tym cukry: 56.47 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2895.19 kcal; Białko ogółem: 150.83 g; Tłuszcz: 117.49 g; Kw. tł. nasy.: 45.69 g; Węglowodany ogółem: 326.71 g; W tym cukry: 67.48 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 9.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-07-29 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (MLE,) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (MLE,) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (MLE,) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (MLE,) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (MLE,) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (MLE,) Jabłko 150 g					
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g (JAJ, MLE, GOR,)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g (JAJ, MLE, GOR,)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g (JAJ, MLE, GOR,)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g (JAJ, MLE, GOR,)		
	Kolacja	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 100 g				
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,)					
	Wartość energetyczna: 3173.43 kcal; Białko ogółem: 142.08 g; Tłuszcz: 100.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 447.51 g; W tym cukry: 179.56 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2645.92 kcal; Białko ogółem: 121.18 g; Tłuszcz: 93.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 346.89 g; W tym cukry: 125.10 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2819.41 kcal; Białko ogółem: 125.20 g; Tłuszcz: 106.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 357.69 g; W tym cukry: 127.41 g; Błonnik pok.: 43.09 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2948.94 kcal; Białko ogółem: 131.92 g; Tłuszcz: 109.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 376.92 g; W tym cukry: 132.13 g; Błonnik pok.: 44.34 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2983.68 kcal; Białko ogółem: 133.66 g; Tłuszcz: 110.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 381.88 g; W tym cukry: 134.17 g; Błonnik pok.: 44.44 g; Sól: 8.65 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Rukola 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Rukola 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Rukola 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Rukola 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Musli 10g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.)			
Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z brzoskwiń 100 g	Pieczarkowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g	Pieczarkowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g	Pieczarkowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g	
Kolacja	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)				
	Wartość energetyczna: 2948.99 kcal; Białko ogółem: 125.13 g; Tłuszcz: 99.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 403.70 g; W tym cukry: 126.19 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2562.94 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 99.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 324.80 g; W tym cukry: 75.88 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2679.16 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 107.84 g; Kw. tł. nasy.: 40.61 g; Węglowodany ogółem: 332.98 g; W tym cukry: 76.49 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2773.06 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 109.94 g; Kw. tł. nasy.: 41.69 g; Węglowodany ogółem: 347.90 g; W tym cukry: 80.68 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2907.60 kcal; Białko ogółem: 124.74 g; Tłuszcz: 109.67 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 371.89 g; W tym cukry: 83.41 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 11.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-07-31 środa	Śniadanie Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g
	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (MLE.) Nektarynka 100 g				
2024-07-31 środa	Obiad Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 180 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i marchwi () 150 g (MLE, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka owocowa 200 g	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza kuskus/sypko 180 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i marchwi () 150 g (MLE, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i marchwi () 150 g (MLE, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza kuskus/sypko 250 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i marchwi () 150 g (MLE, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	
	Kolacja Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rzodkiewka 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Rzodkiewka 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Rzodkiewka 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
P.N	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)				
	Wartość energetyczna: 3173.24 kcal; Białko ogółem: 136.95 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 496.34 g; W tym cukry: 160.73 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2678.41 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 80.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 391.41 g; W tym cukry: 109.52 g; Błonnik pok.: 42.71 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2822.33 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 90.76 g; Kw. tł. nasy.: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 403.52 g; W tym cukry: 110.59 g; Błonnik pok.: 43.93 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2916.68 kcal; Białko ogółem: 119.61 g; Tłuszcz: 93.14 g; Kw. tł. nasy.: 39.25 g; Węglowodany ogółem: 417.67 g; W tym cukry: 114.78 g; Błonnik pok.: 45.03 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 3108.24 kcal; Białko ogółem: 131.39 g; Tłuszcz: 98.03 g; Kw. tł. nasy.: 41.07 g; Węglowodany ogółem: 442.04 g; W tym cukry: 116.93 g; Błonnik pok.: 46.20 g; Sól: 11.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Onkologiczna		BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-08-01 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE,</u>)				
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Arbuz 100 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Arbuz 100 g			
	Kolacja	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 150 g	Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g			
	PN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Wartość energetyczna: 3142.33 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 496.33 g; W tym cukry: 201.23 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2628.01 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 408.38 g; W tym cukry: 148.09 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2665.41 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 408.41 g; W tym cukry: 148.12 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2734.90 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 418.37 g; W tym cukry: 152.21 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2769.64 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 80.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 423.36 g; W tym cukry: 154.26 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 5.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-08-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)				
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g	
	Kolacja	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2962.10 kcal; Białko ogółem: 143.69 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 449.85 g; W tym cukry: 170.86 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2439.88 kcal; Białko ogółem: 118.97 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 351.95 g; W tym cukry: 121.63 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2554.72 kcal; Białko ogółem: 120.05 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 360.89 g; W tym cukry: 122.21 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2657.82 kcal; Białko ogółem: 125.00 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 377.41 g; W tym cukry: 126.36 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2807.46 kcal; Białko ogółem: 138.13 g; Tłuszcz: 83.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 393.49 g; W tym cukry: 128.85 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 6.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-08-03 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</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 Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>)				
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Brzoskwinia 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Brzoskwinia 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Brzoskwinia 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Brzoskwinia 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Brzoskwinia 100 g
	Kolacja	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)				
		Wartość energetyczna: 2642.63 kcal; Białko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 391.81 g; W tym cukry: 107.73 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2302.89 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 75.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 318.63 g; W tym cukry: 64.27 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2424.29 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 331.71 g; W tym cukry: 65.14 g; Błonnik pok.: 38.84 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2447.09 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 336.46 g; W tym cukry: 65.17 g; Błonnik pok.: 39.41 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2596.67 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Tłuszcz: 85.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 355.09 g; W tym cukry: 66.43 g; Błonnik pok.: 41.64 g; Sól: 10.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-08-04 niedziela	Śniadanie Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.)			
	Obiad Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 150 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 150 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 150 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 130 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 150 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Jabłko 150 g	
	Kolacja Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)			
	Wartość energetyczna: 2594.04 kcal; Białko ogółem: 128.51 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 391.71 g; W tym cukry: 141.82 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2243.96 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; W tym cukry: 89.77 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2361.99 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 321.27 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2454.83 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 336.02 g; W tym cukry: 95.07 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2611.70 kcal; Białko ogółem: 133.13 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kw. tł. nasy.: 38.85 g; Węglowodany ogółem: 351.22 g; W tym cukry: 97.65 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 8.33 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,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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