

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-08 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rzodkiewka 80 g Jabłko 150 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytny 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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Platki pszenne 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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytny 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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne 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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN					Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwiowym 150 g Jabłko 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwiowym 150 g Jabłko 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Surówka z marchwi b/c () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Jabłko 150 g
	Kolacja	Risotto z mięs drob i warzywami () 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Risotto z mięs drob i warzywami () 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 8 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 100 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Risotto z mięs drob i warzywami () 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Nektarynka 100 g Herbata czarna granulowana 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: 2599.00 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 418.92 g; W tym cukry: 122.15 g; Błonnik pok.: 43.57 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2644.22 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 412.10 g; W tym cukry: 117.14 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2387.62 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 393.65 g; W tym cukry: 121.34 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2194.20 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 39.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 382.20 g; W tym cukry: 153.73 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 3.01 g;	Wartość energetyczna: 2670.56 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 457.31 g; W tym cukry: 168.94 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 2225.63 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 328.89 g; W tym cukry: 83.31 g; Błonnik pok.: 47.49 g; Sól: 5.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-09 wtorek	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>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Arbuz 100 g	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>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Arbuz 100 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>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Arbuz 100 g	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>) Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 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>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt (<u>MLE</u>)					Arbuz 100 g Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z pora i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z pora i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JECZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g (<u>SEL</u>) Buraczki gotowane () 50 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml Arbuz 100 g	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml Arbuz 100 g	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z pora i jabłka () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy () 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 20 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna () 120 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 120 g Sałata zielona 5 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% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 60 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 60 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 120 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałatka wiosenna () 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2405.81 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 353.50 g; W tym cukry: 92.51 g; Błonnik pok.: 39.75 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2649.74 kcal; Białko ogółem: 113.42 g; Tłuszcz: 86.75 g; Kw. tł. nasy.: 39.90 g; Węglowodany ogółem: 370.24 g; W tym cukry: 93.43 g; Błonnik pok.: 45.33 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2334.54 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 359.04 g; W tym cukry: 93.09 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1762.74 kcal; Białko ogółem: 72.61 g; Tłuszcz: 39.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 293.06 g; W tym cukry: 99.26 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2600.57 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 415.15 g; W tym cukry: 121.36 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2535.41 kcal; Białko ogółem: 134.24 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 349.67 g; W tym cukry: 74.97 g; Błonnik pok.: 45.22 g; Sól: 10.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-10 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Pasztet z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Brzoskwinia 100 g		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>) Miód (25g) 1 szt Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Brzoskwinia 100 g	Kasza kukurydziana 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>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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 kostka 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 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 ost.niejad 40 g Pasztet z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 90 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 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 z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>) Brzoskwinia 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 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 z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>) Brzoskwinia 100 g	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 90 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL</u>) Melon 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	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 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	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>) 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% 5 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 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 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 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>) 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 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 b/c 250 ml
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2627.69 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 88.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 363.94 g; W tym cukry: 96.74 g; Błonnik pok.: 38.64 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2539.28 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 362.05 g; W tym cukry: 98.06 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2307.09 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 359.54 g; W tym cukry: 93.81 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1963.57 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 44.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 312.14 g; W tym cukry: 125.68 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 3.70 g;	Wartość energetyczna: 2638.09 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 417.24 g; W tym cukry: 139.21 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2759.55 kcal; Białko ogółem: 127.28 g; Tłuszcz: 104.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 342.84 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 46.82 g; Sól: 8.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-11 czwartek	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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN			Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Banan 150 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 100 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasztotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jabłko 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasztotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasztotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 200 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasztotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasztotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z truskawek* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 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 z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 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 z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Forszmak z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 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 z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</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>) Forszmak z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 100 g
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2762.01 kcal; Białko ogółem: 128.26 g; Tłuszcz: 95.55 g; Kw. tł. nasy.: 39.39 g; Węglowodany ogółem: 368.62 g; W tym cukry: 119.24 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2943.53 kcal; Białko ogółem: 127.99 g; Tłuszcz: 91.72 g; Kw. tł. nasy.: 39.54 g; Węglowodany ogółem: 425.95 g; W tym cukry: 127.96 g; Błonnik pok.: 44.85 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2638.26 kcal; Białko ogółem: 125.98 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 374.50 g; W tym cukry: 121.28 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2103.03 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 303.74 g; W tym cukry: 115.90 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2928.87 kcal; Białko ogółem: 133.02 g; Tłuszcz: 85.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 422.89 g; W tym cukry: 132.33 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 2618.56 kcal; Białko ogółem: 141.25 g; Tłuszcz: 91.68 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 330.61 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 42.85 g; Sól: 9.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-12 piątek	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>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 50 g Jabłko 150 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>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 50 g Jabłko 150 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 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>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 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>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II SN				Salatka owocowa 200 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 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 Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 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>) Salata 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>) 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 100 g (<u>JAJ, MLE,</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 jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</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 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>) 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 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)					
	Wartość energetyczna: 2675.53 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz: 88.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 370.29 g; W tym cukry: 110.56 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2612.04 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 82.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 366.66 g; W tym cukry: 111.21 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2470.12 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 363.40 g; W tym cukry: 105.34 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 1940.68 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 46.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 301.52 g; W tym cukry: 128.07 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2696.72 kcal; Białko ogółem: 121.39 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 407.90 g; W tym cukry: 141.10 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2521.97 kcal; Białko ogółem: 135.81 g; Tłuszcz: 85.43 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 320.04 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 8.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-13 sobota	Śniadanie	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Ketchup 15g szaszetka 1 szt Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g</p>	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 80 g Arbuz 100 g</p>	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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% 5 g (<u>MLE</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	II SN				Arbuz 100 g		Nektarynka 100 g
2024-07-13 sobota	Obiad	<p>Ogórkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 130 g Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>)</p>	<p>Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>)</p>	<p>Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>)</p>
	Kolacja	<p>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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym () 60 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym () 60 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym () 60 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
2024-07-13 sobota	PN			Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>)			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)
		<p>Wartość energetyczna: 2683.46 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 111.24 g; Kw. tł. nasy.: 42.51 g; Węglowodany ogółem: 342.79 g; W tym cukry: 108.02 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 12.25 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2515.85 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 89.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 344.85 g; W tym cukry: 102.13 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 9.40 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1966.20 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 45.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; W tym cukry: 103.93 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 5.99 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1619.05 kcal; Białko ogółem: 70.50 g; Tłuszcz: 32.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.33 g; Węglowodany ogółem: 270.04 g; W tym cukry: 118.29 g; Błonnik pok.: 18.70 g; Sól: 4.06 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2183.13 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 359.26 g; W tym cukry: 122.28 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 6.22 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2194.24 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 306.73 g; W tym cukry: 60.33 g; Błonnik pok.: 40.55 g; Sól: 7.18 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-14 niedziela	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) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Brzoskwinia 100 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) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Brzoskwinia 100 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) Twarożek 70 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Brzoskwinia 100 g Salata zielona 5 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 70 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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) Twarożek 70 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II śN				Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Brzoskwinia 100 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Brzoskwinia 100 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Udko pieczone 1 szt. 105 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 120 g Salata zielona 5 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) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Salata zielona 5 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) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 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) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)					
		Wartość energetyczna: 2785.79 kcal; Białko ogółem: 155.31 g; Tłuszcz: 108.40 g; Kw. tł. nasy.: 44.58 g; Węglowodany ogółem: 311.91 g; W tym cukry: 82.64 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2781.29 kcal; Białko ogółem: 152.17 g; Tłuszcz: 106.57 g; Kw. tł. nasy.: 43.79 g; Węglowodany ogółem: 318.23 g; W tym cukry: 85.83 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2637.59 kcal; Białko ogółem: 149.14 g; Tłuszcz: 82.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 336.95 g; W tym cukry: 80.69 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1975.78 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 51.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 281.48 g; W tym cukry: 102.98 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 2910.30 kcal; Białko ogółem: 152.93 g; Tłuszcz: 87.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 389.87 g; W tym cukry: 117.27 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2827.01 kcal; Białko ogółem: 168.31 g; Tłuszcz: 112.39 g; Kw. tł. nasy.: 41.79 g; Węglowodany ogółem: 303.54 g; W tym cukry: 74.45 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 11.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
Śniadanie	Płatki 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 Jabłko 150 g	Płatki 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 Jabłko 150 g	Płatki 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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 Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II ŚN				Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami * () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 130 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 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 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2620.12 kcal; Białko ogółem: 110.87 g; Tłuszcz: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 388.40 g; W tym cukry: 116.97 g; Błonnik pok.: 46.41 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2419.46 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 362.97 g; W tym cukry: 117.77 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2432.02 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 373.97 g; W tym cukry: 121.48 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2176.07 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 325.98 g; W tym cukry: 134.81 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2655.34 kcal; Białko ogółem: 116.62 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 408.79 g; W tym cukry: 140.77 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2732.01 kcal; Białko ogółem: 139.59 g; Tłuszcz: 89.46 g; Kw. tł. nasy.: 37.67 g; Węglowodany ogółem: 367.31 g; W tym cukry: 84.64 g; Błonnik pok.: 54.26 g; Sól: 10.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

2024-07-16 wtorek		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
	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Banan 150 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Banan 150 g	Makaron na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Makaron 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>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II SN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepy i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Surówka z kalarepy i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 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	Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 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 Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Banan 150 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 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 Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Banan 150 g	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepy i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Melon 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, 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>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 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 Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, 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>) 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 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, 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>) 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2723.86 kcal; Białko ogółem: 118.50 g; Tłuszcz: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 396.41 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 40.32 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2489.00 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 374.60 g; W tym cukry: 102.63 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2502.13 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 382.98 g; W tym cukry: 102.01 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2046.57 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 48.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 320.35 g; W tym cukry: 106.81 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 2818.63 kcal; Białko ogółem: 124.84 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 434.48 g; W tym cukry: 122.01 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2553.68 kcal; Białko ogółem: 140.54 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 339.77 g; W tym cukry: 53.07 g; Błonnik pok.: 41.01 g; Sól: 8.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-17 środa	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Nektarynka 100 g	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papryka świeża 100 g Nektarynka 100 g	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g Nektarynka 100 g	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN					Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Eskalopka z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Nektarynka 100 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 50 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Nektarynka 100 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Nektarynka 100 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Nektarynka 100 g Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml
	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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PZ	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)
		Wartość energetyczna: 2364.09 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 354.65 g; W tym cukry: 83.76 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2251.65 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 351.78 g; W tym cukry: 86.27 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2148.71 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 344.07 g; W tym cukry: 81.83 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 1846.57 kcal; Białko ogółem: 75.14 g; Tłuszcz: 41.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 311.64 g; W tym cukry: 117.06 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2432.31 kcal; Białko ogółem: 101.50 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 403.03 g; W tym cukry: 127.36 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2147.86 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 333.70 g; W tym cukry: 85.74 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 9.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-18 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g		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>) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Kasza kukurydziana 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>) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Mus z brzoskwiń 100 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z truskawek* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Arbuz 100 g
	Kolacja	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g		Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 150 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g	
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
		Wartość energetyczna: 2619.56 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 371.76 g; W tym cukry: 103.29 g; Błonnik pok.: 40.77 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2611.42 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 391.86 g; W tym cukry: 104.32 g; Błonnik pok.: 39.21 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2276.28 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 359.88 g; W tym cukry: 97.63 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 1697.66 kcal; Białko ogółem: 76.59 g; Tłuszcz: 37.13 g; Kw. tł. nasy.: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 275.11 g; W tym cukry: 91.74 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2340.68 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 370.72 g; W tym cukry: 105.88 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2443.53 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 341.49 g; W tym cukry: 87.56 g; Błonnik pok.: 39.95 g; Sól: 8.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-19 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>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)		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>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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 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/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II SN				Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE,</u>)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>) Melon 100 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej 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 z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty młodej 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>) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 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 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	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>) 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	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		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2635.78 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 85.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 375.69 g; W tym cukry: 108.28 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2539.61 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 369.98 g; W tym cukry: 107.98 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2376.40 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 370.95 g; W tym cukry: 106.00 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 1863.43 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 39.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 296.57 g; W tym cukry: 133.94 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2603.01 kcal; Białko ogółem: 118.45 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 406.82 g; W tym cukry: 147.03 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2619.72 kcal; Białko ogółem: 133.62 g; Tłuszcz: 88.44 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 340.30 g; W tym cukry: 78.48 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 9.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-20 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-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Paszтет z ciecierzycy () 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 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>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Paszтет z ciecierzycy () 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 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 ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE.</u>)					Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz węgierski- drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Potrawka drobiowa () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ. SEL.</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 Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Salata 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Salatka z brokułu, oliwy i koperku 120 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Salatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Salata zielona 5 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Salatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Salatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Salata 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Maślanka naturalna 0,3l 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2593.91 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 99.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 338.70 g; W tym cukry: 76.28 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2444.69 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 90.00 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 331.47 g; W tym cukry: 76.35 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2029.39 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 324.77 g; W tym cukry: 76.72 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 1756.13 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz: 38.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.91 g; Węglowodany ogółem: 279.34 g; W tym cukry: 89.21 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2300.32 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 371.31 g; W tym cukry: 95.06 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2354.15 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 326.36 g; W tym cukry: 77.04 g; Błonnik pok.: 38.73 g; Sól: 10.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g	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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Brzoskwinia 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% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II ŚN				Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Brzoskwinia 100 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Brzoskwinia 100 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</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>)	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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</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>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</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>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</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>)	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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</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>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
PN			Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2573.79 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 84.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 357.50 g; W tym cukry: 100.39 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2430.07 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 37.87 g; Węglowodany ogółem: 333.88 g; W tym cukry: 97.15 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2267.14 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 51.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; W tym cukry: 95.80 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 1892.37 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 38.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 291.58 g; W tym cukry: 124.07 g; Błonnik pok.: 14.30 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 2518.86 kcal; Białko ogółem: 121.63 g; Tłuszcz: 53.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 393.85 g; W tym cukry: 134.26 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2434.78 kcal; Białko ogółem: 150.23 g; Tłuszcz: 81.79 g; Kw. tł. nasy.: 38.20 g; Węglowodany ogółem: 289.71 g; W tym cukry: 63.93 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 9.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-08 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne 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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne 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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne 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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne 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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne 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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)					
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwiowym 150 g Jabłko 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 150 g		
	Kolacja	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Risotto z mięs drob i warzywami () 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Risotto z mięs drob i warzywami () 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)					
		Wartość energetyczna: 2909.84 kcal; Białko ogółem: 127.74 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 468.50 g; W tym cukry: 165.45 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2436.41 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 382.87 g; W tym cukry: 121.02 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2528.89 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 393.51 g; W tym cukry: 121.69 g; Błonnik pok.: 41.47 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2599.68 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 403.80 g; W tym cukry: 126.21 g; Błonnik pok.: 42.24 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2712.83 kcal; Białko ogółem: 117.28 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 422.49 g; W tym cukry: 128.99 g; Błonnik pok.: 44.03 g; Sól: 5.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-09 wtorek	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>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 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>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 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>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt (<u>MLE</u>)	Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt (<u>MLE</u>) Arbuz 100 g			
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z pora i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 20 g	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z pora i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 20 g	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z pora i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 20 g	
	Kolacja	Płatki 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Salatka wiosenna () 120 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% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Salatka wiosenna () 120 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Salatka wiosenna () 120 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Salatka wiosenna () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 3047.23 kcal; Białko ogółem: 132.84 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 480.62 g; W tym cukry: 152.35 g; Błonnik pok.: 46.62 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2463.88 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 349.57 g; W tym cukry: 57.60 g; Błonnik pok.: 42.31 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2596.23 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 42.55 g; Węglowodany ogółem: 361.06 g; W tym cukry: 58.08 g; Błonnik pok.: 44.13 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2699.33 kcal; Białko ogółem: 121.49 g; Tłuszcz: 84.57 g; Kw. tł. nasy.: 43.63 g; Węglowodany ogółem: 377.58 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 44.96 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2867.73 kcal; Białko ogółem: 134.32 g; Tłuszcz: 88.43 g; Kw. tł. nasy.: 45.16 g; Węglowodany ogółem: 396.67 g; W tym cukry: 64.36 g; Błonnik pok.: 48.12 g; Sól: 9.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	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 kostka 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasztet z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasztet z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasztet z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasztet z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
II ŚN	Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>)				
Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml Brzoskwinia 100 g	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>) Brzoskwinia 100 g	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>) Brzoskwinia 100 g	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>) Brzoskwinia 100 g	
Kolacja	Płatki 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>) 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 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>) 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 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 Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Wartość energetyczna: 3299.72 kcal; Białko ogółem: 136.37 g; Tłuszcz: 115.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 447.21 g; W tym cukry: 143.34 g; Błonnik pok.: 41.00 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2974.38 kcal; Białko ogółem: 117.49 g; Tłuszcz: 123.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 365.96 g; W tym cukry: 95.46 g; Błonnik pok.: 45.27 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 3093.26 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Tłuszcz: 132.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 375.01 g; W tym cukry: 95.92 g; Błonnik pok.: 46.13 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 3185.55 kcal; Białko ogółem: 123.22 g; Tłuszcz: 134.06 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 389.67 g; W tym cukry: 100.04 g; Błonnik pok.: 46.90 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 3372.22 kcal; Białko ogółem: 132.95 g; Tłuszcz: 140.71 g; Kw. tł. nasy.: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 412.26 g; W tym cukry: 102.35 g; Błonnik pok.: 48.25 g; Sól: 9.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-11 czwartek	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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	II SN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Banan 150 g					
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z truskawek* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z truskawek* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)			
	Kolacja	Kasza jaglana 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 z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 100 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 z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 100 g				
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
		Wartość energetyczna: 3282.85 kcal; Białko ogółem: 152.18 g; Tłuszcz: 103.39 g; Kw. tł. nasy.: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 455.26 g; W tym cukry: 145.66 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2815.54 kcal; Białko ogółem: 128.83 g; Tłuszcz: 103.66 g; Kw. tł. nasy.: 41.57 g; Węglowodany ogółem: 361.35 g; W tym cukry: 91.65 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sól: 12.33 g;	Wartość energetyczna: 2880.74 kcal; Białko ogółem: 129.58 g; Tłuszcz: 107.99 g; Kw. tł. nasy.: 44.42 g; Węglowodany ogółem: 367.48 g; W tym cukry: 92.12 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sól: 12.41 g;	Wartość energetyczna: 2952.30 kcal; Białko ogółem: 133.31 g; Tłuszcz: 110.21 g; Kw. tł. nasy.: 45.51 g; Węglowodany ogółem: 376.88 g; W tym cukry: 96.27 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2988.08 kcal; Białko ogółem: 135.17 g; Tłuszcz: 111.32 g; Kw. tł. nasy.: 46.05 g; Węglowodany ogółem: 381.57 g; W tym cukry: 98.35 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 12.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-12 piątek	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>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 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>) 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>)	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>) 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>)	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>) 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>)	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>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 5 g
	II SN	Salatką owocową 200 g	Salatką owocową ze słonecznikiem 200 g			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki 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 Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</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>) 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 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 owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
		Wartość energetyczna: 3086.88 kcal; Białko ogółem: 138.55 g; Tłuszcz: 84.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 458.36 g; W tym cukry: 164.53 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2634.50 kcal; Białko ogółem: 117.81 g; Tłuszcz: 83.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 370.66 g; W tym cukry: 119.92 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2753.76 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 92.08 g; Kw. tł. nasy.: 39.08 g; Węglowodany ogółem: 379.76 g; W tym cukry: 120.40 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2846.04 kcal; Białko ogółem: 123.45 g; Tłuszcz: 94.01 g; Kw. tł. nasy.: 40.12 g; Węglowodany ogółem: 394.47 g; W tym cukry: 124.52 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 3015.60 kcal; Białko ogółem: 136.53 g; Tłuszcz: 98.49 g; Kw. tł. nasy.: 41.27 g; Węglowodany ogółem: 414.34 g; W tym cukry: 126.78 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 7.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-13 sobota	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II SN	Nektarynka 100 g				
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami* 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Płatki 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>)				
		Wartość energetyczna: 2646.75 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 411.40 g; W tym cukry: 130.61 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2320.10 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 346.49 g; W tym cukry: 89.45 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2438.78 kcal; Białko ogółem: 101.81 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 355.55 g; W tym cukry: 89.82 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2461.58 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 360.30 g; W tym cukry: 89.85 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2605.20 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 379.40 g; W tym cukry: 90.99 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 7.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-14 niedziela	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) Twarożek 70 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana 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) Twarożek 70 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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) Twarożek 70 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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) Twarożek 70 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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) Twarożek 70 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE) Brzoskwinia 100 g				
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)	
	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) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 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) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)				
		Wartość energetyczna: 3228.46 kcal; Białko ogółem: 173.20 g; Tłuszcz: 101.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 420.45 g; W tym cukry: 125.27 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2715.98 kcal; Białko ogółem: 149.26 g; Tłuszcz: 98.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 324.11 g; W tym cukry: 73.84 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2864.68 kcal; Białko ogółem: 152.06 g; Tłuszcz: 107.69 g; Kw. tł. nasy.: 42.38 g; Węglowodany ogółem: 338.35 g; W tym cukry: 74.30 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2934.17 kcal; Białko ogółem: 155.54 g; Tłuszcz: 109.43 g; Kw. tł. nasy.: 43.39 g; Węglowodany ogółem: 348.26 g; W tym cukry: 78.39 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 3038.69 kcal; Białko ogółem: 158.67 g; Tłuszcz: 111.13 g; Kw. tł. nasy.: 44.13 g; Węglowodany ogółem: 368.10 g; W tym cukry: 80.65 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 10.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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 Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)			
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2964.36 kcal; Białko ogółem: 131.48 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 453.20 g; W tym cukry: 158.89 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2625.83 kcal; Białko ogółem: 124.03 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 379.73 g; W tym cukry: 98.13 g; Błonnik pok.: 45.60 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2717.17 kcal; Białko ogółem: 125.30 g; Tłuszcz: 79.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 390.70 g; W tym cukry: 98.55 g; Błonnik pok.: 46.82 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2788.73 kcal; Białko ogółem: 129.03 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 400.09 g; W tym cukry: 102.71 g; Błonnik pok.: 47.35 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2901.05 kcal; Białko ogółem: 132.33 g; Tłuszcz: 84.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 419.59 g; W tym cukry: 104.94 g; Błonnik pok.: 49.36 g; Sól: 7.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-16 wtorek	<div>Śniadanie</div> <div>Makaron na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</div>	<div>Makaron na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</div>	<div>Makaron na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</div>	<div>Makaron na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</div>	<div>Makaron na mleku 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</div>	
	<div>II SN</div>	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
	<div>Obiad</div>	<div>Solferino () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Surówka z kalarepy i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g</div>	<div>Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Surówka z kalarepy i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g</div>	<div>Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Surówka z kalarepy i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g</div>	<div>Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 250 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Surówka z kalarepy i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g</div>	
	<div>Kolacja</div>	<div>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</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/c 250 ml</div>	<div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</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 Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div>	<div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</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>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div>	<div>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ</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>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g</div>	<div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ</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>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div>
<div>PN</div>	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g					
	Wartość energetyczna: 3108.91 kcal; Białko ogółem: 142.92 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 468.34 g; W tym cukry: 120.94 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2744.31 kcal; Białko ogółem: 129.88 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 386.48 g; W tym cukry: 64.02 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2890.97 kcal; Białko ogółem: 132.71 g; Tłuszcz: 94.34 g; Kw. tł. nasy.: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 399.75 g; W tym cukry: 64.54 g; Błonnik pok.: 41.67 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2986.94 kcal; Białko ogółem: 137.35 g; Tłuszcz: 96.30 g; Kw. tł. nasy.: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 415.04 g; W tym cukry: 68.70 g; Błonnik pok.: 42.44 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 3188.24 kcal; Białko ogółem: 149.10 g; Tłuszcz: 103.40 g; Kw. tł. nasy.: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 438.32 g; W tym cukry: 70.95 g; Błonnik pok.: 43.85 g; Sól: 9.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-17 środa	Śniadanie	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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (SOJ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (SOJ) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (SOJ) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (SOJ) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (SOJ) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE)				
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona z jogurtem 60 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Salatka z jajkiem, pomidorkami, szpinakiem z olejem 150 g (JAJ) Nektarynka 100 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona z jogurtem 60 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka z jajkiem, pomidorkami, szpinakiem z olejem 150 g (JAJ) Nektarynka 100 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona z jogurtem 60 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka z jajkiem, pomidorkami, szpinakiem z olejem 150 g (JAJ) Nektarynka 100 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona z jogurtem 60 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka z jajkiem, pomidorkami, szpinakiem z olejem 150 g (JAJ) Nektarynka 100 g	
	Kolacja	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) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Paszтет wegetariański () 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Salata 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) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Paszтет wegetariański () 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Salata 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) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Paszтет wegetariański () 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Salata 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) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Paszтет wegetariański () 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	N	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE)				
		Wartość energetyczna: 2719.71 kcal; Białko ogółem: 124.02 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 407.85 g; W tym cukry: 119.42 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2286.00 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 328.13 g; W tym cukry: 77.99 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2383.07 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 81.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 332.99 g; W tym cukry: 78.39 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2477.12 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 83.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 348.40 g; W tym cukry: 82.52 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2610.44 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 85.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 374.57 g; W tym cukry: 84.88 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 9.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-18 czwartek	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>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana 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>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata lodowa 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata lodowa 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata lodowa 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata lodowa 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN	Mus z brzoskwiń 100 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Mieszanka studencka 20 g (<u>OZI, ORZ</u>)				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z truskawek* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Arbuz 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z truskawek* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Arbuz 100 g			
	Kolacja	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g				
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					
		Wartość energetyczna: 2874.32 kcal; Białko ogółem: 120.76 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 440.63 g; W tym cukry: 130.66 g; Błonnik pok.: 38.99 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2510.73 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 77.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 367.24 g; W tym cukry: 82.45 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2579.22 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 374.14 g; W tym cukry: 83.55 g; Błonnik pok.: 39.80 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2648.70 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 83.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 384.05 g; W tym cukry: 87.64 g; Błonnik pok.: 39.99 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2683.45 kcal; Białko ogółem: 110.16 g; Tłuszcz: 84.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 389.00 g; W tym cukry: 89.68 g; Błonnik pok.: 40.09 g; Sól: 8.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-19 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 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN	Salatka tęczowa () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>)				
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty młodej 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	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g	
	Kolacja	Płatki 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>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata 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>) Salata 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>) Salata 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>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 3172.81 kcal; Białko ogółem: 140.25 g; Tłuszcz: 111.67 g; Kw. tł. nasy.: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 419.72 g; W tym cukry: 132.89 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2669.11 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 106.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 330.54 g; W tym cukry: 87.93 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2786.20 kcal; Białko ogółem: 116.61 g; Tłuszcz: 115.07 g; Kw. tł. nasy.: 42.44 g; Węglowodany ogółem: 339.47 g; W tym cukry: 88.45 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2889.30 kcal; Białko ogółem: 121.56 g; Tłuszcz: 117.15 g; Kw. tł. nasy.: 43.52 g; Węglowodany ogółem: 355.99 g; W tym cukry: 92.60 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 3064.26 kcal; Białko ogółem: 134.94 g; Tłuszcz: 121.71 g; Kw. tł. nasy.: 44.69 g; Węglowodany ogółem: 376.75 g; W tym cukry: 94.87 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 10.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-20 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 Pasztet z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 Pasztet z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 Pasztet z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>)				
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g
	Kolacja	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Salatka zielona 5 g Salatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Salatka 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 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Salatka zielona 5 g Salatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Salatka zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2781.00 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 437.49 g; W tym cukry: 111.73 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2451.70 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 356.10 g; W tym cukry: 67.22 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2581.06 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 366.73 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2603.86 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 371.48 g; W tym cukry: 67.66 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2772.87 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 391.15 g; W tym cukry: 68.93 g; Błonnik pok.: 40.56 g; Sól: 10.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II śN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>)			
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Brzoskwinia 100 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Brzoskwinia 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Brzoskwinia 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Brzoskwinia 100 g	
Kolacja	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</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>)	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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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% 20 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	
PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Wartość energetyczna: 2900.08 kcal; Białko ogółem: 137.99 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 436.83 g; W tym cukry: 153.47 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2451.28 kcal; Białko ogółem: 117.12 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 349.70 g; W tym cukry: 99.98 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2576.54 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 41.97 g; Węglowodany ogółem: 360.09 g; W tym cukry: 100.86 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2668.83 kcal; Białko ogółem: 122.95 g; Tłuszcz: 79.70 g; Kw. tł. nasy.: 43.01 g; Węglowodany ogółem: 374.80 g; W tym cukry: 104.98 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2831.40 kcal; Białko ogółem: 136.38 g; Tłuszcz: 83.29 g; Kw. tł. nasy.: 44.52 g; Węglowodany ogółem: 394.67 g; W tym cukry: 107.25 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 9.09 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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